

Connais-tu quelqu'un qui vit des difficultés avec sa santé mentale ?

Être là

Être là, peu importe où l'on est.

Apprends comment entamer une conversation, exprimer ton affection et l'aider à trouver l'aide dont il ou elle a besoin.

Apprends comment aider au [EtreLa.org](https://www.etre-la.org)



Règles d'or pour être là

conçu par
[jack.org](https://www.jack.org)

1 Dis ce que tu vois

Parle des faits sans faire de suppositions.

Hey, ça fait longtemps qu'on n'a pas jase. Comment ça se passe pour toi ?
Tout va bien ?

2 Montre que tu tiens à la personne

Le simple fait de savoir que quelqu'un est là pour toi peut faire une énorme différence. Les actions en disent souvent plus que les mots.

Je tiens à toi. Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? Si tu as besoin de quoi que ce soit, je suis là.

3 Écoute activement

Laisse à la personne l'espace nécessaire pour s'exprimer. Pose des questions ouvertes et valide ses sentiments.

Je te comprends, ça doit être vraiment difficile. Peux-tu m'en dire un peu plus ?

4 Reconnais ton rôle

Fixe des limites afin de protéger ta relation avec la personne et ta propre santé mentale.

Je veux être là pour toi et t'écouter, pas essayer de tout régler.

5 Oriente la personne vers de l'aide

Propose-lui de l'aider à trouver des ressources, à obtenir de l'aide et à savoir à quoi s'attendre.

Tu n'est pas seule. As-tu pensé à en parler avec un professionnel ou un adulte à qui tu fais confiance dans ton entourage ?