



## Le développement d'Être là

### Le besoin

Parmi les 1 200 jeunes sondés à travers le Canada, 83% d'entre eux ont mentionné avoir aidé un proche qui vivait des difficultés avec sa santé mentale. Seulement 39 % d'entre eux ont mentionné être en mesure d'offrir le soutien nécessaire. Être là répond aux questions des jeunes sur comment soutenir quelqu'un qui pourrait avoir des difficultés de santé mentale.

### La recherche

Être là est basé sur le contenu présenté dans les Présentations Jack, approuvé par le comité de santé mentale de Jack.org. Les commentaires du public des Présentations Jack et les données d'un sondage mené auprès de 1 200 jeunes Canadiens ont indiqué que les jeunes veulent gagner plus de connaissances en santé mentale. Il ne suffit pas de parler uniquement de santé mentale. Les jeunes veulent également acquérir les compétences nécessaires pour se soutenir les uns les autres. On a rassemblé les 73 questions les plus fréquemment posées par les jeunes et parcouru des dizaines de sites Web, de blogues, d'articles et d'autres ressources pour trouver les bonnes réponses. Ce n'a pas été facile : les ressources existantes sont fragmentées, difficiles à trouver et pleines de jargon clinique. Ces ressources ont informé le contenu du site et ainsi, Être là a pu rendre ces informations accessibles au public. Nous espérons que ce site deviendra la ressource par excellence pour les jeunes qui cherchent à soutenir quelqu'un qui vit des difficultés avec sa santé mentale.

### Le contenu

L'entièreté des informations trouvées a été réduite à 34 pages, organisées en huit sections.

1. Être là pour les autres
2. Dis ce que tu vois — Apprends à briser la glace et à entamer la conversation.
3. Montre que tu tiens à la personne — Apprends à bâtir un lien de confiance et de soutien avec l'autre personne.
4. Écoute activement — Apprends à bien écouter et à équilibrer la conversation.
5. Reconnaiss ton rôle — Apprends à établir des limites pour protéger ta relation avec l'autre personne et ta santé mentale.
6. Oriente la personne vers de l'aide — Apprends à aider quelqu'un à accéder à des services d'ordre professionnel ou à des services dans sa communauté.
7. Prends soin de toi
8. Être là en cas de crise

Être là ne peut pas te dire exactement quoi faire pour soutenir quelqu'un, parce que chaque personne est différente. Les Règles d'or servent de guide pour t'aider à comprendre comment soutenir quelqu'un dans différentes circonstances et à différents moments.

## La conception du projet

La théorie cognitive sociale qui explique qu'on apprend en observant le comportement des autres a informé l'approche éducative d'Être là. Autrement dit, quand on voit quelqu'un qui nous ressemble réussir, on devient confiants qu'on peut aussi réussir.

Il y a plusieurs styles d'apprentissage, donc Être là présente l'information pour accommoder ces différents styles. C'est pourquoi les sections incluent du texte et deux types de vidéos. Chaque section du site commence avec un court tutoriel qui résume le contenu de la page. De plus, chacune des 5 Règles d'or d'Être là inclut deux ou trois récits authentiques et non-scriptés montrant comment des jeunes ont appris à être là pour leurs proches. Ceci vise à inspirer d'autres jeunes à faire de même.

## Le résultat

Être là est une ressource qui change la donne dans le domaine de la santé mentale des jeunes. C'est une plateforme virtuelle éducative qui enseigne aux jeunes comment être présent pour une personne qui vit des difficultés avec sa santé mentale. Ce n'est que le début. C'est une plateforme interactive basée sur la recherche et les commentaires des jeunes. Être là continuera à évoluer, comme tous les programmes de Jack.org. Nous nous sommes engagés à faire en sorte que les jeunes disposent d'une ressource éducative et engageante qui leur permet de soutenir les personnes qui vivent des difficultés de santé mentale.



## Références

- [Foundry – Supporting Others](#)
- [Headspace – Suicidal Ideation](#)
- [HeretoHelp](#)
- [Corey Keyes](#)
- [Mind – Helping Someone Else](#)
- [Mind – Seeking Help](#)
- [Mind – How Can I Look After Myself?](#)
- [Mind – How to cope when supporting someone else](#)
- [Family Caregiver Alliance – Taking Care of YOU](#)
- [Kelty Mental Health - Types of Therapy](#)
- [Seize the Awkward](#)
- [Canadian Psychological Association - Self-Care for Caregivers](#)
- [Elizz – Caregiver Guilt](#)
- [Lifesigns - Guidance for Others](#)
- [Youth Space – Helping Someone Dealing with Suicide](#)
- [Youth Space – Helping Someone Dealing with Self-Harm](#)
- [The Mighty – 10 Ways to Support a Loved One in a Psychiatric Hospital](#)
- [The Mighty – To My Friends Who Visited Me in the Psychiatric Ward](#)
- [Good Therapy – What Will Happen in My First Therapy Session?](#)
- [Good Therapy – Myths About Therapy](#)
- [Good Therapy – How to Choose the Best Therapist or Counselor for You](#)
- [Befrienders Worldwide – Helping a friend](#)
- [Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC – pg. 8, 10-12](#)
- [MHFA Canada Manual - Chpt. 5 pg.7, Chpt. 8 pg. 1-2](#)
- [safeTALK Resource Book – pg. 15](#)
- [ASIST Manual w– pg. 10](#)
- [Bell Let's Talk Toolkit - Let's Talk with a friend](#)