

Feuille d'activité 1

Comment établir un lien de confiance et soutenir quelqu'un

Le fait de montrer que tu te soucies de la personne crée un _____
_____, ce qui lui permet de _____ et de
_____ pour partager ses expériences.

En exprimant trop de commentaires négatifs sur quelqu'un (par exemple sur son poids/ses vêtements/son accent/etc.), tu lui fais savoir que tu aurais également _____ sur ses difficultés de santé mentale.

Tu peux montrer aux autres que tu tiens à elles.eux et que tu es une personne de confiance à qui l'on peut s'adresser en toute sécurité dans tes interactions quotidiennes.

Tu dois toujours t'efforcer d'être

- _____
- _____
- _____
- _____

Les actions ont plus d'impact que les mots

Dire à quelqu'un que tu es là pour lui.elle est un pas dans la bonne direction. Tu peux aussi te montrer empathique en

_____, _____, et _____.

Exemples d'actions :

Du soutien pratique au quotidien

On est tous.tes occupé.e.s et parfois, on peut en avoir trop sur les épaules. En trouvant des stratégies pour aider un.e proche à traverser une situation difficile, tu aides à soulager un grand poids de ses épaules. Parfois, c'est le meilleur moyen de montrer que tu tiens à la personne.

Exemples :

Détermine le type de soutien dont la personne a besoin

Tout le monde est différent, c'est donc important de _____ comment tu peux aider la personne et de bien _____ ce qu'elle a à dire.