Feuille d'activité 1

Apprends comment aider quelqu'un à accéder aux services professionnels ou aux services dans sa communauté et à quoi s'attendre.

_____ _____ aux services professionnels est une étape essentielle lorsque tu lui offres du soutien.

Tu ne peux pas et ne devrais pas l'obliger à obtenir de l'aide professionnelle, mais tu peux aider la personne à savoir _____ et _____.

En tant qu'ami.e, ton rôle est d'aider l'autre personne à _____ et _____. Tu peux l'aider en faisant de la recherche de ton côté, mais c'est _____.

Où :

Trouver de l'aide peut être difficile. Consulte l'onglet « Ressources autour de moi » de Jeunesse J'écoute. S'il n'y a pas de services appropriés dans sa région (ou si le temps d'attente est trop long), effectue une recherche en ligne ou appelle directement une ligne d'écoute comme Jeunesse, J'écoute.

Il y a plusieurs services disponibles que vous pouvez essayer afin de trouver l'option qui lui convient le mieux, comme le clavardage en ligne, des groupes de soutien ou des lignes d'écoute. **Le plus important c'est de _____.**

Il est possible que les services disponibles ne soient pas très nombreux ou accessibles. C'est donc important d'explorer _____ _____

et d'essayer _____ _____ pour trouver

_____.

Quand :

Mieux vaut obtenir de l'aide _____.

Si tu vois que quelqu'un vit des difficultés, suggère-lui de trouver du soutien dans sa communauté ou de l'aide professionnelle.

Fais savoir à la personne qu'il y a des gens à qui elle peut parler et qui peuvent l'aider (comme un.e travailleur.euse social.e, un.e médecin de famille ou une ligne d'écoute) et qu'elle n'a pas à passer à travers cette épreuve seule.

En encourageant quelqu'un à aller chercher de l'aide, tu _____

_____.

Continuer être là pour quelqu'un

Si la personne refuse ton aide et qu'elle n'est pas en crise, fais un suivi régulier et encourage-la à obtenir de l'aide.

Si quelque chose t'inquiète, _____ et

_____. Si tu reconnais les signes d'une crise,

_____.

En cas de crise, _____ ou les services d'urgence.

 DROITS D'AUTEUR 2023 @JACK.ORG

À quoi s'attendre lors d'une séance de thérapie

Chaque personne aura une expérience différente. Il y a des douzaines de types de thérapies et chaque thérapeute a sa propre _____ et son propre _____. C'est pourquoi il est important de _____. S'il n'y a pas de « clic » lors de la première visite avec le.la thérapeute, c'est bien correct, c'est tout à fait normal. Encourage la personne à continuer à chercher quelqu'un avec qui elle se sentira à l'aise.

Différentes façons de soutenir un.e ami.e en thérapie

Avant	Pendant	Après