

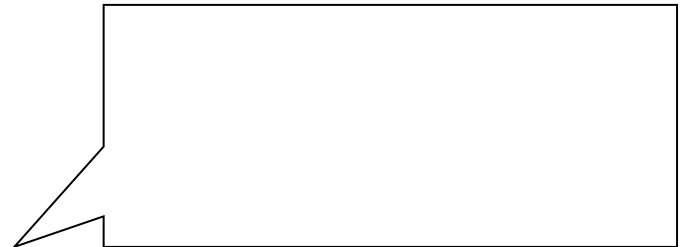
Être là pour les autres

Identifie dans ta vie une personne que tu aimerais soutenir si tu soupçonnerais qu'elle est aux prises avec des problèmes de santé mentale. Dans les espaces prévus à cet effet, écris ce que tu dirais ou ce que tu ferais.

Les Règles d'Or pour Être Là

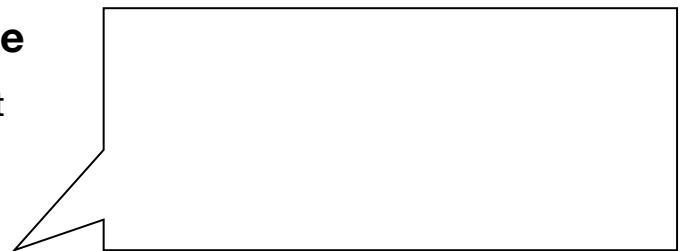
1 Dis ce que tu vois

Parle des faits sans rien présumer.



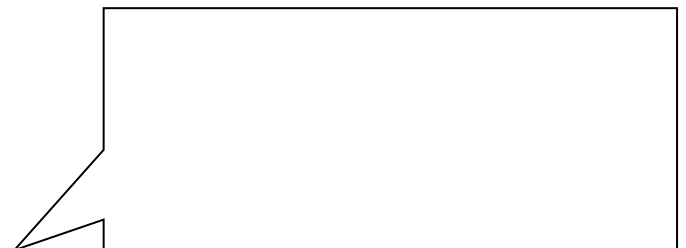
2 Montre que tu tiens à la personne

Juste de savoir que tu n'es pas seul.e peut faire une énorme différence. Souvent, les actions parlent plus fort que les mots.



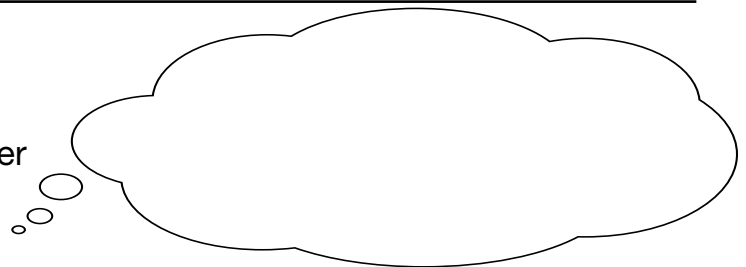
3 Écouter activement

Donne-leur l'espace nécessaire pour s'exprimer. n'oublie pas de poser des questions ouvertes et montre que tu comprends et respectes leurs sentiments.



4 Reconnais ton rôle

Tu es là pour les soutenir, non pour les juger, jouer le rôle de thérapeute ou donner des conseils non sollicités.



5 Oriente la personne vers de l'aide

Encourage-les à chercher du soutien auprès des ressources communautaires ou propose de les y accompagner.

