Offrir son écoute et son soutien initial



EN SANTÉ **PSYCHOLOGIQUE**











posez d'un discrétion

« Sois rassuré, tout ceci restera entre nous »

Laissez la parole à la personne

Vous pouvez faire des hochements de tête pour l'encourager à poursuivre

« Qu'est-ce qu'il se passe, as-tu envie d'en parler? J'ai 15 minutes devant moi »



Cellulaire, télévision, courriels, radio, etc.



Peut contribuer au mieux-être en permettant de :

Se sentir moins seul
Se soulager et se calmer
Trouver soi-même
des moyens



Montrez à la personne qu'elle a bien été entendue

Vous pouvez reformuler ses propos dans vos propres mots

« Si je comprends bien (...) »





Demandez ce qui fonctionne habituelement

« D'habitude, qu'est-ce qui t'aide à te sentir mieux? Aurais-tu envie de recommencer? »



Reconnaissez

qu'il est difficile de parler

de ses émotions

« Je sais que ce n'est pas facile de parler de ce que tu ressens, ça demande beaucoup de courage »



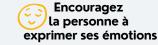
Référez

vers une ressource correspondant au besoin si souhaité

Donnez le nom et les coordonnées. Au besoin, offrir de faire le premier contact avec elle. Encouragez la personne à être en lien avec son entourage

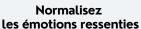
M

Amis, famille, voisins, camarades de classe, collègues, etc.



Parler de ses émotions ne les créent pas, car elles sont déjà là

« Comment tu te sens par rapport à ce que tu vis? »





« Ce que tu ressens est tout à fait normal »





(3) Rassurer

- Couper la parole à la personne qui parle
- Juger la personne, ses émotions et ses choix
- Faire la morale

Exemple:
« À ta place, je n'aurais
jamais fait (...) »

 Donner des solutions toutes faites

Exemple:

- « Tu serais mieux de (...) » « Si j'étais à ta place, je ferais (...) »
- Porter la douleur de l'autre sur ses épaules

Souvenez-vous que la personne est autonome dans ses choix