

# COMMENT VENIR EN AIDE À UN GARS DÉPRIMÉ

Si vous pensez qu'un ami ou un membre de votre famille vit des difficultés ou si vous avez remarqué des changements chez lui, voici quelques conseils pour lui venir en aide :

01

Fixez un moment pour le voir bientôt ou si ce n'est pas possible, téléphonez-lui.

02

Une fois les sujets anodins épuisés, demandez-lui comment il va vraiment.

03

Centrez toute votre attention sur lui, écoutez-le. Il ne s'agit pas de le conseiller, simplement d'être là pour lui.

04

S'il a besoin de conseils et de soutien, orientez-le vers de l'aide et des ressources professionnelles.

05

Si vous craignez pour sa vie, agissez immédiatement et emmenez-le aux urgences.

