

COMMENT RESTER ATTENTIF À AUTRUI



Si un gars vit une période difficile, il n'en parlera peut-être pas. Si vous observez qu'un ami, un membre de la famille ou un collègue de travail n'a pas un comportement habituel, peut-être serait-il avisé de prendre de ses nouvelles.

01

Fait-il moins d'activités qu'il a l'habitude d'aimer?

S'est-il retiré d'activités qu'il aime d'habitude mener?

02

Il ne vient pas alors qu'il avait dit qu'il viendrait ou il arrive en retard?

A-t-il raté des activités sociales importantes? Il ne vient pas au travail ou il arrive en retard?

03

Prend-il moins bien soin de lui-même?

A-t-il l'air fatigué ou semble-t-il moins se préoccuper de sa santé, de ses vêtements et de son apparence?

04

A-t-il un comportement autodestructeur?

Boit-il plus qu'avant, prend-il de la drogue ou plus de risques dans sa vie?

05

Se met-il plus souvent en colère?

Est-il facilement irrité ou distrait? Se fâche-t-il rapidement pour des choses anodines?

Ce sont tous des signes qu'il éprouve peut-être des difficultés. Si vous connaissez un gars qui a certains de ces comportements, la première chose à faire est de lui tendre la main. Allez à movember.com/iwanttoask pour plus de renseignements sur la façon de tenir une conversation sérieuse.

Si vous pensez qu'il pourrait attenter à sa vie, n'attendez pas. Communiquez avec l'un des services de crise énumérés à www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/. Si sa vie est en danger, appelez les urgences.