

TROUVEZ LES MOTS, SAUVEZ UN BRO

AIDER UN AMI EST PLUS FACILE QUAND ON SAIT COMMENT FAIRE.
SUIVEZ CES QUATRE ÉTAPES POUR ENTAMER ET LAISSER LA
CONVERSATION SUIVRE SON COURS


MOVEMBER®



1. DEMANDEZ

Commencez par mentionner que vous avez remarqué que quelque chose était différent. Peut-être passe-t-il plus de temps au bar, qu'il arrive tard au travail ou qu'il manque des événements sociaux?

"Tu ne sembles pas tout à fait toi-même ces temps-ci. Est-ce que ça va?"

Faites confiance à votre instinct. N'oubliez pas que nous disons souvent "je vais bien" quand nous ne le sommes pas. Donc, si vous pensez que quelque chose ne va pas, n'ayez pas peur de demander deux fois.

3. ENCOURAGER L'ACTION

Aidez-le à se concentrer sur des choses simples susceptibles d'améliorer son bien-être: dort-il suffisamment, fait-il de l'exercice régulièrement et mange-t-il correctement? Peut-être que quelque chose l'avait aidé auparavant?

Suggérez-lui de confier ce qu'il ressent à d'autres personnes en qui il a confiance. Cela facilitera les choses - pour vous deux. Et s'il se sent mal depuis plus de deux semaines, suggérez-lui de voir son médecin.

2. ÉCOUTEZ

Essayez de lui accorder toute votre attention, sans l'interrompre.

Ne croyez pas que vous devez diagnostiquer ses problèmes, lui proposer des solutions ou lui donner des conseils. Dites-lui simplement que vous l'écoutez, sans jugement.

Poser des questions complémentaires,

Elles l'aideront à savoir que vous l'écoutez:

Cela ne doit pas être facile. Depuis combien de temps te sens-tu comme ça?

4. SURVEILLEZ-LE DE PRÈS

Suggérez de vous donner des nouvelles bientôt - en personne si vous le pouvez. Si vous ne pouvez pas organiser de rendez-vous, prenez le temps de lui téléphoner ou envoyez-lui un message. Cela démontrera que vous vous souciez de lui. De plus, cela vous aidera à savoir s'il va mieux.

Si vous craignez que la vie de quelqu'un ne soit en danger immédiat, adressez-vous directement aux services d'urgence.

