

Pour avoir une conversation de soutien, rappelez-vous l'acronyme **EEER** :

- Engagez la conversation.
- Écoutez activement et encouragez la personne à s'exprimer pleinement.
- Référez à une ressource de soutien et demandez comment vous pouvez aider.
- Restez en contact et assurez un suivi.

Si vous pensez qu'une personne est en crise, appelez le 9-1-1 ou emmenez-la au service d'urgence le plus proche.



Ce livre de poche fournit des conseils sur la façon d'écouter et de parler à une personne qui vous préoccupe et l'aider à recevoir du soutien.

À l'occasion de la Journée Bell Cause pour la cause et tout au long de l'année, nous pouvons poser des gestes concrets afin de créer des changements positifs.

Bell Cause pour la cause encourage la sensibilisation, l'acceptation et l'action dans le domaine de la santé mentale.



## Engagez la conversation

- Trouvez un espace privé pour parler et gardez en tête le niveau de confort de l'autre personne.
- Montrez que vous vous souciez de la personne en lui posant des questions ouvertes afin d'obtenir des réponses plus élaborées.

Par exemple :

*Je sais (quelque chose qui se passe dans sa vie). Comment ça se passe?*



## Écouter activement et encourager la personne à s'exprimer pleinement

Votre objectif étant d'écouter, l'autre personne devrait parler beaucoup plus que vous. Voici quelques conseils :

- Continuez à utiliser des questions ouvertes.

*Je t'entends. Quel impact cela a-t-il sur ton quotidien?*

- Résumez ce que la personne vous dit dans vos propres mots.  
*Si je comprends bien...*

- Validez les expériences et les émotions  
*Cela semble difficile. Tu as tout à fait le droit de te sentir comme ça.*

Ce livre de poche a été développé en collaboration avec des experts en santé mentale.



Pour trouver des ressources pour vous soutenir vous, votre famille et vos collègues, utilisez le code QR suivant :

- Restez à l'écoute de l'humeur de la personne et adaptez votre ton ou votre posture si la conversation suscite des émotions vives.

Les choses à éviter :

Ne minimisez pas les difficultés d'une personne et n'essayez pas de lui remonter le moral exagérément. Évitez de passer rapidement à une perspective positive, et évitez les phrases du type « tu devrais ».

## Référez à une ressource de soutien et demandez comment vous pouvez aider

*Faire face à tout cela seul peut être difficile. Que puis-je faire pour t'aider?*

Les gens peuvent hésiter à demander de l'aide parce qu'ils ne savent pas vers qui se tourner. Si vous avez fait appel à de l'aide dans le passé et pensez que cela pourrait être utile, partagez votre expérience et expliquez comment cela vous a aidé.

*J'ai parlé une fois avec mon médecin de famille quand je souffrais d'anxiété et il m'a mis en contact avec un thérapeute. Cela m'a beaucoup aidé. Penses-tu que cela pourrait être bénéfique pour toi?*

## Restez en contact et assurez un suivi

- Fixez un moment pour reprendre contact avec la personne et continuez à prendre des nouvelles régulièrement.
- Posez des questions ouvertes et sans jugement.  
*Comment te sens-tu ces derniers temps?*



