

**ANNEXE 3 : DISCUSSIONS DIFFICILES - QUE FAIRE SI VOUS ÊTES INQUIET POUR QUELQU'UN?**

(Adapté des règles d'or de l'organisme Être là)

1. Dites ce que vous voyez.

Quels changements avez-vous remarqués? Demandez à la personne si elle va bien. Écrivez un exemple de formulation :

2. Montrez que vous tenez à la personne.

Dites à la personne que vous êtes là pour elle d'une manière ou d'une autre.

Gardez en tête qu'il peut s'agir de mots, d'un message texte ou d'une autre action visant à montrer que vous tenez à elle. Écrivez un exemple de la façon de montrer que vous tenez à une personne :

3. Écoutez la personne attentivement.

Écoutez-la vraiment. Ce n'est pas le moment de parler de vous-même et de dire ce que vous avez envie de dire. Essaie de penser à ce qu'elle ressent. Écrivez un exemple de la façon de montrer que vous écoutez vraiment une personne :

4. Reconnaissez votre rôle; ne jugez pas et ne sermonnez pas la personne, et ne minimisez pas ses expériences.

Vous êtes une personne qui se préoccupe d'une autre, mais vous n'êtes pas un professionnel. Vous êtes là pour écouter et soutenir, mais pas pour proposer une thérapie.

Il se peut que vous ne compreniez pas les sentiments de la personne, mais ce n'est pas votre rôle de la juger. Votre rôle est de l'aider à se sentir écoutée.

Essayez de ne pas donner votre avis à moins qu'elle ne vous le demande.

Ne minimisez pas ses sentiments en disant des choses comme « Ça ne peut pas être si grave que ça », même si vous essayez de la réconforter. Ses sentiments sont réels et elle ne veut probablement pas qu'on lui dise que sa réaction est exagérée.

Quelles sont les autres choses qu'une personne peut dire et qui peuvent donner l'impression qu'elle juge ou sermonne une autre ou qu'elle minimise ses expériences?

5. Orientez la personne vers de l'aide.

En tant que personne qui se préoccupe d'une autre, vous pouvez l'aider à trouver d'autres moyens d'obtenir du soutien. Vous pouvez également lui demander comment vous pouvez l'aider à trouver du soutien et vous aurez peut-être des idées. Notez-en quelques-unes sur la façon dont vous pouvez orienter une personne vers des ressources d'aide :

