

Comment puis-je aider quelqu'un en détresse psychologique?

« J'ai remarqué que...? »

« Comment vas-tu?
Depuis combien de temps
te sens-tu comme cela? »

Approcher la personne et évaluer la situation

Invitez la personne à parler.

Si le risque de suicide ou de blessure est bien présent, faites appels à des premiers intervenants.

« Si je comprends bien...
Est-ce que c'est bien cela? »

Écouter sans porter de jugement

Aidez la personne à parler librement en l'écoutant et en posant des questions sans porter de jugement ou lui dire quoi faire.



« Qu'est-ce qui t'a déjà aidé par le passé? »

« Est-ce que ça t'aiderait d'appeler...? »

Inciter à obtenir de l'aide professionnelle

Aidez-la à trouver les soutiens professionnels appropriés.

« Comment ta famille, tes amis ou ta communauté pourraient-ils t'aider? »

Encourager la recherche d'autres soutiens

Aidez-la à trouver des façons pour les autres de la soutenir pendant cette période difficile.

« Étant donné la situation, il est compréhensible que tu te sentes comme cela. Il existe des soutiens qui ont déjà aidé d'autres personnes. »

Rassurer

Ce message plein d'espoir aide à contrer l'éventuelle honte associée à la détresse psychologique, la réticence à en parler ou la réticence à demander de l'aide.

Pour en savoir plus



www.mhfa.ca/fr/covid19-pssm