







Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

Prenons un temps d'arrêt pour parler

Je suis en crise, et j'ai besoin d'aide maintenant		Posez des questions directes sur le risque, par exemple : « Penses-tu au suicide? » Validez le courage qu'il faut pour en parler. Ce n'est pas le moment d'arranger les choses, la sécurité est la priorité absolue — demandez de l'aide immédiatement.
Je ne vais pas bien, et j'ai besoin de soutien		Décrivez ce que vous voyez; ne poussez pas le jeune à parler ou à vous interroger. Validez ses sentiments. Discutez de l'importance de demander de l'aide. Renseignez-vous sur les mesures de soutien offertes et proposez des choix. Faites un suivi régulièrement. Pratiquez l'autosoin.
J'éprouve des difficultés depuis quelque temps, et je ne sais pas pourquoi ni quoi faire		Posez des questions telles que : « Qu'est-ce qui te préoccupe en ce moment? » ou « Quels sont les mots et les pensées qui te viennent sans cesse à l'esprit? » Aidez-le à identifier les symptômes. Pensez à ce que vous avez entendu et vu et aux changements que vous avez remarqués. Depuis combien de temps les changements se produisent-ils?
J'ai beaucoup de facteurs de stress et il est plus difficile d'y faire face		Demandez : « De quoi as-tu besoin? » « Qu'est-ce qui t'a déjà aidé quand tu te sens comme cela? » « Quels aspects peux-tu contrôler? » Rappelez-lui ses points forts. Aidez-le avec des distractions ou des techniques d'apaisement.
J'ai eu une journée difficile		Écoutez sans corriger la situation ni porter de jugement. Partagez vos propres pensées et expériences. Aidez-le à nommer ses sentiments. Demandez : « As-tu l'impression de ne pas être entendu? Laissé de côté? Contrôlé? Non respecté? Accablé? Pas assez bien? » et « De quoi as-tu besoin en ce moment? »
Tout va bien		Faites en sorte que les conversations sur la santé mentale fassent partie de votre quotidien. Informez-vous et informez vos enfants sur le bien-être mental. Partagez des témoignages et des expériences sur la santé mentale. Faites un suivi régulièrement.

