

# L'espace que nous créons:

**Pour dialoguer.**  
**Comment aborder la santé  
mentale avec un·e collègue.**

**Approchez-vous  
et partager vos  
observations**

J'ai remarqué que...  
Je m'inquiète au sujet de...

**Validez ce que la  
personne partage**

Ce que je comprends...  
On dirait que tu te sens...

**Posez des  
questions ouvertes**

Qu'est-ce qui se passe?  
Qu'est-ce qui a changé?

**Encouragez la  
personne à trouver  
une solution**

Qu'est-ce qui t'aiderait  
en ce moment?

**Écoutez-la sans  
la juger**

Je vois...  
Oui... Hum...

**Gardez le  
contact**

Je suis là pour  
t'aider.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



**Changer  
les mentalités**

[www.changerlesmentalites.org/l'espace-que-nous-creons](http://www.changerlesmentalites.org/l'espace-que-nous-creons)

## **Si vous êtes en état de détresse**

Veuillez appeler ou texter le 9-8-8  
(1-866- APPELLE au Québec) n'importe  
quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou  
rendez-vous à votre service d'urgence local.