

**L'espace
que
nous
créons:**

Pour avoir la confiance nécessaire pour amorcer une conversation sur la santé mentale

Prenez un moment pour réfléchir, écrire dans un journal ou amorcer une conversation pour laquelle vous vous sentez prêt·e, maintenant ou plus tard.

Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir suffisamment en sécurité pour parler honnêtement lorsque quelque chose est difficile ?

Comment notre façon d'écouter peut-elle influencer ce que quelqu'un est prêt à partager ?

À quoi ressemble une réponse empreinte de soutien, surtout lorsque nous ne savons pas quoi dire ?

Qu'est-ce qui pourrait rendre les conversations sur la santé mentale plus faciles dans les contextes du quotidien ?

Comment de petits moments de compréhension peuvent-ils faire une différence avec le temps ?

Qu'est-ce que l'on ressent lorsque quelqu'un répond avec bienveillance et sans jugement ?

Nos mots ont du pouvoir. **Comment choisirez-vous d'utiliser les vôtres ?**



**Changer
les mentalités**

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

Si vous êtes en état de détresse

Si vous êtes en situation de détresse ou que vous soutenez une personne en détresse, vous pouvez appeler ou texter le 9-8-8 en tout temps. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.