

L'espace
que
nous
créons:

De la compréhension à l'action

Outil de réflexion et
de mise en action

Choisissez un domaine sur lequel vous concentrer.
Avancez à votre rythme et passez ce qui n'est pas utile pour vous.
Cet outil est là pour soutenir de petits pas intentionnels.

Observer

- ✓ Un moment où quelqu'un semble replié-e sur soi ou dépassé-e
- ✓ Une situation où une conversation a semblé plus difficile que nécessaire
- ✓ Un contexte où vous ne saviez pas comment réagir

Essayer

- ✓ Prendre des nouvelles de quelqu'un à l'aide d'une question neutre et ouverte
- ✓ Faire une pause avant de répondre dans un moment difficile
- ✓ Revenir sur une conversation plutôt que de la laisser se terminer là

Répondre

- ✓ Écouter sans se précipiter pour régler la situation
- ✓ Reconnaître ce que vous entendez
- ✓ Offrir du soutien sans présumer de ce dont la personne a besoin

Réfléchir

- ✓ Qu'est-ce qui a été plus facile que prévu?
- ✓ Qu'est-ce qui a suscité de l'inconfort, et pourquoi?
- ✓ Qu'est-ce que je pourrais essayer différemment la prochaine fois?



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.