

L'espace  
que  
nous  
créons:

# Pour amorcer la conversation.

Vous ne savez pas quoi dire?  
Commencez ici.

## Outils simples

- « Hé, comment ça va ces temps-ci ? »
- « Tu étais dans mes pensées, comment vas-tu ? »
- « Semaine difficile ou semaine correcte ? »

## Aller plus loin

- « Qu'est-ce qui occupe ton esprit ces temps-ci ? »
- « Qu'est-ce qui te semble plus difficile que d'habitude dernièrement ? »
- « As-tu l'impression d'avoir du soutien ? »

## Comment poursuivre le soutien

- Faites un suivi la semaine prochaine
- Invitez la personne à une activité simple (ex. marche)
- Aidez-la à accéder à des ressources



Changer  
les mentalités

COMMISSION DE  
LA SANTÉ MENTALE  
DU CANADA

### Si vous êtes en état de détresse

Veillez appeler ou texter le 9-8-8 n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.