

L'espace que nous créons:

Pour les conversations avec les jeunes

Espaces où les jeunes s'ouvrent



Trajets en voiture

Regard vers l'avant, pas de pression de contact visuel. Les longs silences tranquilles invitent la conversation.



Repas

Des pauses naturelles, une attention partagée. La nourriture crée une raison d'être ensemble sans pression.



Plein air

Le mouvement et le rythme rendent plus facile de dire des choses difficiles.



Heure du coucher

Moins d'enjeux, plus tranquille. Les enfants sont souvent plus ouverts quand la journée se termine.

Invites à utiliser

Quand quelque chose semble anormal

- « J'ai remarqué... peux-tu me dire comment tu te sens? »
- « Parle-moi de ta journée. »
- « Je me demande comment tu vas? »

Quand ils veulent aller plus loin

- « Qu'est-ce qui t'aiderait en ce moment? »
- « Parle-moi plus de ça. »
- « Comment as-tu géré ça? »

Quand vous vous trompez

Savoir qu'un enfant ou un jeune éprouve des difficultés peut être effrayant. Rappelez-vous que votre émotion amplifiée peut ressembler à de la colère pour lui. C'est correct de dire que vous êtes inquiet ou effrayé et que vous êtes là pour l'écouter et l'aider à obtenir le soutien dont il a besoin.

Quand ils sont confrontés à un sentiment

- « Qu'est-ce que ça ressent dans ton corps? »
- « Si c'était une couleur, ce serait quoi? »

Quand vous n'avez pas de réponses

- « Je ne sais pas. Découvrons-le ensemble. »
- « C'est difficile. Je suis content que tu me l'aies dit. »

Ce qu'il ne faut pas faire

- Sauter aux solutions
- Minimiser (« Ce n'est pas si grave »)
- En faire une leçon
- Poser des questions fermées (oui/non)
- Commencer par votre propre expérience
- Dire « Tu exagères » ou « Tu fais du drame »



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.