

Comment puis-je aider une personne proche dont la santé mentale ne va pas bien?

□ **Tout le monde a besoin de se sentir bien, à sa place et d'avoir un entourage qui puisse être présent.**

□ **Le soutien social est l'un des plus importants facteurs de protection en santé mentale. Il aide à :**

- faire face à des épreuves
- diminuer le niveau de stress
- résoudre des problèmes
- améliorer l'estime de soi

Plusieurs stratégies existent pour venir en aide à une personne proche qui ne va pas bien. Ces stratégies doivent être adaptées à la situation. Identifier les besoins et les attentes de part et d'autre est un bon début.

1 Établir et garder le contact

Communiquer rapidement et adéquatement avec la personne est souvent la première étape et la clé pour comprendre ce qu'elle vit et savoir ce qu'on peut faire.

Il existe des techniques reconnues que vous pouvez utiliser telles que l'écoute active et la communication non violente.

2 Mobiliser les forces de la personne

- Aidez la personne à identifier le soutien social qu'elle a déjà autour d'elle.
- Rappelez-lui ce qui l'aide habituellement à aller mieux, les solutions qu'elle a déjà employées.

Prenez le temps de reconnaître la confiance que la personne place en vous en se dévoilant.

3 Parler des façons de prendre soin de sa santé mentale

[Cliquez ici pour en apprendre davantage.](#)

4 Encourager la personne à aller chercher de l'aide au besoin

5 Respecter ses propres limites

L'important, c'est de faire preuve de bienveillance et d'indulgence envers soi-même!

Le soutien social peut ressembler à

du soutien émotionnel : être à l'écoute et empathique

du partage d'information : faire connaître une ressource d'aide

du partage de ressources matérielles : faire un don de denrées alimentaires

de l'aide pratique : aider avec des tâches à la maison, préparer un repas

Aider une ou un proche : un geste gentil pour l'autre et pour soi!

JE PRATIQUÉ LA GENTILLESSE

parce que c'est bon pour la santé mentale