



Créons un pays où nous pouvons mieux soutenir les autres.

Parmi les 1 200 jeunes sondés à travers le Canada, 83 % d'entre eux ont mentionné avoir aidé un proche qui vivait des difficultés avec sa santé mentale. Seulement 39 % d'entre eux ont mentionné être en mesure d'offrir le soutien nécessaire. Ce n'est pas suffisant. Les jeunes au Canada trouvent le courage de partager leurs difficultés et de demander de l'aide, mais bien souvent, leurs proches ne savent pas comment y répondre. Il ne suffit pas de parler uniquement de santé mentale. On a également besoin de connaissances et de compétences pour pouvoir être là pour les autres.

Après avoir consulté plus de 1 400 jeunes partout au Canada, Jack.org a créé Être là, une ressource en ligne éducative et engageante qui permet aux jeunes d'apprendre à se soutenir entre eux quand ils vivent des difficultés de santé mentale. C'est notre responsabilité de nous assurer que les jeunes s'informent auprès de cette ressource.

Être là pour quelqu'un n'est pas une science, mais un art. Il n'y a pas de formule magique ou de manuel d'instruction pour soutenir quelqu'un adéquatement, parce que chaque situation est différente. Être là t'aidera à reconnaître lorsque quelqu'un vit des difficultés avec sa santé mentale et te donnera 5 Règles d'or pour t'aider à soutenir la personne et être là pour elle.

Que t'aies 5 minutes ou 5 heures, apprends comment être là pour quelqu'un à :

Etrela.org

Les règles d'or

- 1 Dis ce que tu vois**
Apprends à briser la glace et à entamer la conversation.
- 2 Montre que tu tiens à la personne**
Apprends à bâtir un lien de confiance et de soutien avec l'autre personne.
- 3 Écoute activement**
Apprends à bien écouter et à équilibrer la conversation.
- 4 Reconnais ton rôle**
Apprends à établir des limites pour protéger ta relation avec l'autre personne et ta santé mentale.
- 5 Oriente la personne vers de l'aide**
Apprends à aider quelqu'un à accéder à des services d'ordre professionnel ou à des services dans sa communauté.



conçu par
jack.org