

soutenir quelqu'un qui lutte avec sa santé mentale

À FAIRE

Ecouter et valider
Soyez curieux, posez des questions et acceptez pour qu'ils se sentent écoutés

Demander de quoi ils ont besoin

Offrir de l'aide dans les tâches du quotidien

Célébrer leurs accomplissements même les petits

S'informer sur leurs difficultés qu'ils n'aient pas besoin de vous expliquer

Prendre des nouvelles régulièrement

Reconnaitre que tous les problèmes de santé mentale ne sont pas les mêmes

Normaliser le fait de parler de la santé mentale en ouvrant la conversation et en se confiant soi-même

À proscrire

Comparer leur expérience à d'autres
C'est différent pour tout le monde

Avoir un langage stigmatisant

Prendre personnellement leurs actions et comportements

Essayer de gérer la situation ou entrer en confrontation pour ne pas leur enlever leur autonomie

Se décourager ils ont besoin que vous soyez présent pas que vous trouviez des solutions pour eux

S'épuiser continuez à prendre soin de vous

Essayer de les « soigner »

Eviter vos sentiments et émotions

Basé sur les travaux de Sahaj Kaur Kohli



Mind for you
Conseil en Préparation Mentale et Coaching

