Comment aider mon ami(e) au travers de sa santé mentale

Animé par Jessica Frédéric

Les signes montrant que la santé mentale de mon ami(e) ne vas pas bien

Personne n'est à l'abris de souffrir d'une maladie mentale (mon ami(e), mon chum/blonde, mon parent, ma fratrie, etc.) et tu n'es pas responsable de sa maladie

- La manière de penser, les émotions ressenties et les comportements de mon ami(e) ont changés et ne correspondent pas à ses habitudes (nouvelle couleur de cheveux, habillement, goûts musicaux, isolement, propos négatifs, pleure sans raison, consommation du substance, manque d'hygiène, perd l'intérêt de ses activités habituellement appréciées, etc.)
- Les pensée, les émotions et les comportements de mon ami(e) semblent nuisibles pour elle/lui-même.
- Je ne reconnais plus mon ami(e)
- Je ressens une forte inquiétude pour elle ou lui (peurs, stress, boule dans le ventre, etc.)

Comment lui en parler

- Dresse une liste de tes inquiétudes envers elle/lui
- Parles-en à un adulte de confiance pour avoir du support avant d'en parler à la personne (conseils, écoute et accompagnement au besoin)
- Parle au "je" en lui nommant tes inquiétudes et tes émotions (Ex. : je suis préoccupée de te voir ainsi, j'ai peur pour toi, etc.)
- Évite le jugement dans tes paroles (Tu te comporte bizarrement, tu n'es pas normal : X / J'observe que tu semble vivre des difficultés, il y a de l'aide pour toi : ☺)
- Respecte le rythme de la personne pour s'ouvrir et se confier
- Si la santé et la sécurité de ton ami(e) est compromise, contacte la police et un adulte rapidement (idées suicidaires, automutilation, menaces de violence, etc.)

Les ressources

(Services gratuits)

- Oasis Santé Mentale Granby et Région (450 777-7131)
- Tel-Jeunes (Appel : 1 800-263-2266/ Msg txt : 514 600-1002)
- Info-Santé 8-1-1
- Centre de Prévention Suicide (450 375-4252)
- Travailleurs de rue
- Intervenants, psychoéducateurs ou enseignant(s) de ton école.