

JE T'ÉCOUTE

COMMENT SOUTENIR UN.E AMI.E





Pistes de communication lorsqu'une personne fait face à un défi ou dévoile une agression, et qu'elle recherche du soutien.



ACCUEIL

- Remerciez la personne de vous avoir fait confiance.
- Créez une atmosphère sécuritaire en restant calme et en trouvant des mots qui ne lui font pas peur.
- Accordez-lui toute votre attention : par exemple, mettez votre téléphone de côté.
- Invitez la personne à parler de son vécu, si elle le veut.
- Dites-lui que cela prend du courage d'en parler

SOUTIEN

- Faites comprendre à la personne que vous prenez la situation au sérieux.
- Validez et normalisez ses émotions.
- Faites preuve de compassion, assurez-vous qu'elle se sent comprise et qu'elle ne ressent aucune honte.
- Respectez son rythme et ses besoins de parler ou de garder le silence.
- Vérifiez ses besoins et demandez-lui comment elle aimerait être soutenue. (Conseils? Écoute?)
- En cas d'agression, valorisez la personne et dites-lui que ses droits n'ont pas été respectés.

RESPECT

- Croyez à 100 % tout ce que la personne vous dit.
- Respectez son droit à la vie privée (confidentialité).
- En cas d'agression, dites-lui clairement que ce qui s'est passé n'est pas de sa faute et que la personne qui a commis l'agression est responsable à 100 %.

ACCOMPAGNEMENT

- Aidez la personne à décider si elle veut faire quelque chose pour améliorer sa situation.
- Offrez à la personne de l'accompagner dans sa démarche.
- Respectez les choix de la personne.

SUIVI

- Dans les jours qui suivent, informez-vous auprès de la personne pour savoir comment elle va.
- Vérifiez ses besoins.
- Encouragez la personne (en lui disant : « je crois en toi » ou « tu vas y arriver »).