

COMMENT PARLER À UN PROCHE DE SA SANTÉ MENTALE

Il n'est pas toujours facile d'aborder le sujet de la santé mentale, surtout avec un être cher. Vous craignez peut-être de dire quelque chose de déplacé ou de les mettre mal à l'aise. Cependant, en leur montrant que vous vous souciez d'eux, en leur posant des questions avec délicatesse et en les écoutant sans les juger, vous pouvez ouvrir la voie à un véritable soutien et à une véritable connexion.

Ces phrases simples peuvent vous aider à entamer la conversation :

- «C'est correct de ne pas aller bien. On n'a pas besoin de tout régler aujourd'hui, mais je suis là pour te soutenir de toutes les manières possibles.»
- «Tu as traversé une période difficile ces derniers temps. Comment te sens-tu ?»
- «J'ai remarqué que tu sembles plus fatigué(e) ou plus tranquille que d'habitude. Je voulais juste prendre de tes nouvelles, comment te sens-tu ?»
- «Vivre avec une maladie cardiaque n'est pas facile. C'est normal que cela te pèse. Je suis là si tu as besoin de parler de ce que tu ressens.»
- «Si tu te sens dépassé ou déprimé, sache que c'est tout à fait commun et qu'il existe des aides si tu as besoin de parler à quelqu'un.»

Notes pour moi-même :

Avant votre visite, prenez le temps pour réfléchir :

Quels changements ai-je remarqué dans son humeur, son comportement ou son énergie ? Ai-je créé un moment de calme et sans jugement pour poser la question ? Suis-je prêt(e) à écouter sans chercher immédiatement des solutions ?
