

COMMENT PARLER DE SANTÉ MENTALE À UN PROCHE AIDANT, UN ÊTRE CHER, À UN AMI OU À UN MEMBRE DE LA FAMILLE

Il peut être difficile de parler de santé mentale et émotionnelle, surtout avec vos proches. Ces phrases introductrices peuvent vous aider à partager votre expérience d'une manière qui vous semble appropriée :

- « Je me sens différent(e) ces derniers temps, pas seulement physiquement, mais aussi émotionnellement. »
- « Puis-je te parler de quelque chose qui me préoccupe ? Je pense que ça pourrait m'aider d'en parler. »
- « Serais-tu d'accord de m'aider à trouver comment aborder ce sujet avec mon médecin ? »
- « C'est un peu difficile à dire, mais je me sens souvent déprimé(e)/stressé(e)/anxieux(se)/inquiet(e). Serais-tu d'accord de m'écouter quelques instants ? »
- « Je pense que le stress et les inquiétudes commencent à me peser. Je ne cherche pas de solutions, juste quelqu'un qui m'écoute. Est-ce qu'on peut en parler ? »
- « As-tu remarqué des changements en moi ces derniers temps ? Je commence à me demander s'il se passe quelque chose sur le plan émotionnel. »

Notes pour soi-même

Réfléchissez à ce que vous voulez partager :

Depuis combien de temps vous sentez-vous ainsi ? Quel type de soutien vous serait utile ?

