

Une présence, un premier pas.

Des repères pour soutenir un proche, sans s'épuiser.

À garder en tête

Cette fiche peut aider à ouvrir un échange. Elle ne permet pas de savoir à la place de l'autre ce qu'il ou elle traverse, et ne remplace pas un accompagnement professionnel.

01 · OBSERVER SANS CONCLURE

Partir d'un fait précis

Décrivez un changement que vous avez remarqué, sans lui donner de diagnostic.
« J'ai remarqué que tu déclines souvent les invitations depuis quelque temps. Je m'inquiète pour toi. Est-ce que tu as envie d'en parler ? »

02 · ÉCOUTER AVANT DE CONSEILLER

Laisser une place à sa réponse

Demandez si la personne souhaite parler. Écoutez sans minimiser et sans chercher tout de suite à réparer.
« Tu préfères que je t'écoute, ou qu'on cherche ensemble une petite chose qui pourrait t'aider aujourd'hui ? »

03 · PROPOSER, SANS IMPOSER

Un pas concret, au choix

Une proposition précise peut être plus facile à accueillir qu'un « appelle-moi si tu as besoin ». Acceptez aussi un non ou un « pas maintenant ».
« Veux-tu que je t'accompagne à un rendez-vous, ou préfères-tu qu'on en reparle demain ? »

04 · NE PAS TOUT PORTER

Votre place compte aussi

Vous pouvez être présent·e et poser vos limites. Si l'inquiétude persiste ou vous dépasse, cherchez un relais auprès d'un professionnel ou d'une personne de confiance.

La personne ne souhaite pas parler maintenant ?

Respectez son rythme et laissez une porte ouverte. Vous pouvez lui dire que vous restez disponible et proposer, si elle le souhaite, un autre moment pour échanger.

Mon prochain petit pas

Un changement concret que j'ai remarqué

Une proposition simple, en lui laissant le choix

Une personne de confiance ou un relais à contacter

Paroles suicidaires ou danger immédiat ?

Prenez la situation au sérieux. En cas de danger immédiat, appelez le 15 ou le 112. Le 3114 est gratuit et joignable 24 h/24, 7 j/7 pour les personnes concernées et leur entourage. Le 114 est accessible aux personnes sourdes ou malentendantes.

Repères : Psycom · 3114 · Service-Public.

Hacadelias · Charlène Joliat · Fiche d'information, pas un diagnostic ni un substitut aux soins ou à l'aide d'urgence.