

Comment vas-tu?

«Je vais bien, mais
je m'inquiète pour
quelqu'un.»

Parler peut aider.
Conseils pour en parler

«Ça ne va pas très bien.»

Nous avons toutes et tous des moments où nous ressentons de l'inquiétude, manquons de concentration, sommes en colère, tristes ou moroses. C'est tout à fait normal. Quand des difficultés perdurent – stress relationnel, conflits familiaux, solitude, pression au travail ou dans la formation – le tout peut devenir dur à supporter.

Présentez-vous les signes suivants depuis déjà un certain temps?

- Avez-vous des difficultés à dormir (la nuit, les soucis ne vous laissent pas de répit)?
- Avez-vous des disputes récurrentes pour des bricoles?
- Manquez-vous de motivation? Ressentez-vous de la tristesse?
- Avez-vous la sensation d'être dépassé-e par tout?
- Avez-vous perdu l'envie de sortir?
- Avez-vous de la peine à suivre à l'école ou au travail?
- Avez-vous de la peine à vous concentrer?

Dans ce cas, il est temps d'agir.

Parler de ses problèmes, de ses préoccupations et de ses émotions négatives ne suffira pas à les régler. Mais parler vous soulagera et vous permettra d'obtenir de l'aide et de retrouver un peu d'espoir. Ne rien faire, c'est prendre le risque de voir vos soucis devenir de plus en plus pesants, et de développer des troubles sérieux. Si vous n'allez pas bien, il est important d'en parler. Beaucoup de gens ont peur de parler de leurs problèmes personnels. C'est pourtant un signe de force de pouvoir parler de ses difficultés. Sans compter que souvent, l'entourage sent bien qu'il se passe quelque chose. Mais les proches peuvent avoir du mal à se lancer et à en discuter. Il est donc utile que vous osiez faire le premier pas.

Avant la discussion

Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Il ne s'agit pas forcément de quelqu'un de votre entourage proche. Parfois, il semble plus facile de parler à une personne qui a plus de distance, comme la collègue d'une association ou un voisin.

Choisissez le bon moment.

Une conversation approfondie demande du temps. Évitez de vous lancer dans une telle conversation si vous savez que l'un-e de vous devra partir après dix minutes. Il peut être utile de demander à la personne en question quand elle aurait le temps de discuter.

«J'aimerais bien discuter avec toi tranquillement. Quand aurais-tu le temps?»

Choisissez le bon endroit.

Choisissez un endroit où l'on ne vous dérangera pas et où vous vous sentez les deux à l'aise. Beaucoup de gens préfèrent parler de leurs difficultés en marchant. Ce serait l'occasion de faire une promenade, par exemple.

«Ça te dirait d'aller te promener avec moi?»

Pendant la discussion

Vous pourriez commencer de la manière suivante:

«Je ne me sens pas très bien ces derniers temps.»

«Ça ne va pas vraiment. Est-ce que je peux t'en parler?»

«J'ai des soucis en ce moment. Ça me ferait du bien d'en parler à quelqu'un.»

Parfois, ça ne marche pas.

Dans l'idéal, la personne à laquelle vous faites appel vous prête une oreille attentive et se montre compréhensive. Mais il peut arriver qu'elle ne réponde pas à votre envie de discuter. Ce n'est pas évident, mais il ne faut pas le prendre personnellement. Peut-être est-elle occupée à ce moment-là? Peut-être se sent-elle dépassée? Demandez-lui si vous pouvez en discuter à un autre moment plus favorable, ou adressez-vous à quelqu'un d'autre.

«Pas de souci, je comprends. Est-ce qu'on peut en parler une autre fois?»

Essayez d'expliquer au mieux ce que vous ressentez.

La personne qui vous écoute ne peut pas lire dans vos pensées ou savoir exactement ce que vous ressentez. Plus vous en direz, plus elle arrivera à se montrer compréhensive. Se sentir compris est d'un grand réconfort.

Accueillez les silences.

Quand on parle de situations difficiles, il arrive que les mots manquent. Tolérez les pauses et les moments de silence. Pour relancer la conversation, vous pourriez dire par exemple:

«Je ne sais plus quoi dire, là tout de suite.»

Dites-lui quand ça se passe bien.

Vous pouvez partir du principe que la personne en face de vous n'est pas sûre qu'elle dit ou fait ce qu'il faut. Quand la conversation vous fait du bien, dites-le-lui. Cela facilite la discussion. Vous pouvez dire, par exemple:

«Ça me fait beaucoup de bien que tu m'écoutes.»

Demandez de l'aide.

Il est évident que personne ne pourra résoudre vos problèmes d'un claquement de doigts. Mais vous faire aider pour certaines choses – le ménage, la garde des enfants, l'organisation d'une sortie au cinéma ou d'une course à pied – peut déjà vous soulager. Si vous avez une idée de ce qui pourrait vous aider, faites-le savoir.

«Ce n'est pas à toi de résoudre mes problèmes. Mais si tu pouvais garder les enfants pendant deux heures, ça m'aiderait beaucoup.»

Respectez vos limites.

Vous pouvez interrompre la conversation à tout moment si vous sentez qu'elle vous en demande trop. Dites par exemple:

«Ça commence à faire trop pour moi. Je préférerais qu'on continue à en parler une autre fois.»

Après la discussion

Parler avec votre entourage est important et réconfortant. Mais ce n'est parfois pas suffisant. Si le temps passe et que vous ne vous sentez toujours pas mieux, il convient de demander une aide professionnelle.

À la base de vos difficultés se trouve peut-être un trouble psychique. Dans ce cas, avoir recours tôt à une aide professionnelle favorisera un retour rapide à une bonne santé psychique, car les maladies psychiques peuvent être traitées.

Vous trouverez les coordonnées d'offres de soutien par canton
www.comment-vas-tu.ch

Vous pouvez aussi appeler les numéros de conseil et de soutien suivants:

- le 143, numéro de La Main Tendue, hotline 24h sur 24 pour tous les soucis (anonyme, confidentiel, gratuit);
- le 147, aide de Pro Juventute aux enfants et aux jeunes en situation d'urgence;
- le 0848 800 858 de Pro Mente Sana pour des conseils psychosociaux et juridiques (en allemand);
- le 0840 000 062 (conseil psychosocial) ou le 0840 000 061 (conseil juridique) de Pro Mente Sana association romande.

Renforcez votre santé psychique

Se brosser les dents, manger sainement, faire un bilan de santé: la plupart d'entre nous prend soin de sa santé physique. Vous pouvez aussi renforcer votre santé psychique. Voici des pistes pour vous aider.



Chercher le dialogue



Prendre soin de ses relations



Faire attention à son mode de vie



Découvrir de nouvelles choses



Reconnaître sa valeur



Accepter de l'aide

Pour en savoir plus: www.comment-vas-tu.ch

Responsables de la campagne:

Cantons et pro mente sana

Pour le compte de:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Comment vas-tu?

«Ça ne va pas très bien.»

Parler peut aider.
Conseils pour en parler

«Je vais bien, mais je m'inquiète pour quelqu'un.»

Ces derniers mois ou semaines, avez-vous remarqué que votre partenaire, une amie, un membre de votre famille, un collègue ou une collaboratrice ne va pas bien? Les troubles psychiques peuvent devenir de plus en plus oppressants et conditionner toujours plus le quotidien.

Avez-vous remarqué les signaux suivants chez la personne en question?

- Elle s'est renfermée et ne donne plus de nouvelles.
- Elle manque de concentration ou se montre irritable.
- Elle reste au lit pendant la journée ou n'arrive plus à dormir la nuit.
- Elle se comporte différemment ou a l'air triste.
- Elle a de la peine à suivre à l'école ou au travail.
- Elle travaille plus lentement ou fait plus d'erreurs.
- Elle est souvent malade ou en retard.

Dans ce cas, il est temps d'agir.

Parler de ses préoccupations et de ses émotions négatives est le premier pas pour aller mieux. Ne vous attendez pas à ce que tout change après votre discussion. Mais pour la personne concernée, c'est réconfortant de parler à quelqu'un qui lui prête une oreille attentive, qui compatit et qui lui donne de l'espoir. Bien souvent, ce qui nous retient de parler, c'est le manque d'assurance et la crainte de devoir résoudre les problèmes évoqués. Mais il ne vous viendrait jamais à l'esprit d'opérer quelqu'un de l'appendicite. C'est pareil: personne ne peut vous demander de guérir la dépression de quelqu'un. Ce qui aide déjà, c'est votre intérêt et votre écoute attentive.

Avant la discussion

Tenez compte de votre propre état d'esprit.

N'entamez la discussion que si vous vous sentez bien et capable de la mener.

Choisissez le bon moment.

Une conversation approfondie demande du temps. Évitez de vous lancer dans une telle conversation si vous savez que l'un-e de vous devra partir après dix minutes. Il peut être utile de demander à la personne en question quand elle aurait le temps de discuter.

«J'aimerais bien discuter avec toi tranquillement. Quand aurais-tu le temps?»

Choisissez le bon endroit.

Choisissez un endroit où l'on ne vous dérangera pas et où vous vous sentez les deux à l'aise. Beaucoup de gens préfèrent parler de leurs difficultés en marchant. Ce serait l'occasion de faire une promenade, par exemple.

«J'ai bien envie de prendre un bol d'air frais. Ça te dirait d'aller te promener avec moi?»

Pendant la discussion

Vous pourriez commencer de la manière suivante:

«Je m'inquiète pour toi: ces derniers temps, tu as l'air découragé.»

«Ça me préoccupe que tu ne sortes plus avec nous. Ça ne va pas?»

«On m'a dit que ton compagnon était malade. Ça doit être très dur. Comment te sens-tu, toi?»

Parfois, ça ne marche pas.

Il peut arriver que la personne en question ne réponde pas à votre proposition de discuter. Ne le prenez pas personnellement. Peut-être qu'elle n'est pas d'humeur à discuter à ce moment-là ou ne se sent pas encore le courage d'en parler. Réessayez une autre fois.

«Pas de souci, je comprends. Est-ce qu'on pourrait en parler une autre fois?»

L'essentiel, c'est d'écouter.

Beaucoup de gens ont peur de ne pas trouver les bons mots. C'est sous-estimer le pouvoir de l'écoute et de la compassion. Pendant la discussion, essayez de vous mettre à la place de votre interlocuteur ou interlocutrice. Réfléchissez aux questions à poser, au lieu de chercher des solutions.

«Qu'est-ce qui te fait du bien en ce moment?»

«Qu'est-ce que ça te fait de te retrouver dans cette situation?»

«Qu'est-ce qui devrait changer pour que tu te sentes mieux?»

Faire preuve de compassion.

Avoir l'impression qu'on nous comprend fait du bien. Voici quelques façons d'exprimer de la compassion:

«Je comprends que ce soit si difficile.»

«Je suis désolé que ça aille si mal.»

Accueillez les silences.

Quand on parle de situations difficiles, il arrive que les mots manquent. Tolérez les pauses et les moments de silence. Pour relancer la conversation, vous pourriez dire par exemple:

«Je ne sais plus quoi dire, là tout de suite.»

Respectez vos limites.

Si vous avez l'impression qu'en plus de votre aide, la personne a besoin d'un soutien supplémentaire, dites par exemple:

«Je me sens perdu face à ces soucis.»

«As-tu déjà pensé à consulter un spécialiste?»

Offrir de l'aide supplémentaire n'est pas une obligation.

Votre empathie et votre capacité d'écoute constituent déjà une aide importante pour votre interlocuteur ou interlocutrice. Vous pouvez tout à fait en rester là. Si le cœur vous en dit, vous pouvez proposer de lui rendre certains services, comme faire le ménage ou garder les enfants. Mais vous pouvez très bien vous en tenir à l'écoute:

«N'hésite pas à me dire si tu as envie d'en rediscuter une fois.»

Terminer la discussion.

Parfois, la discussion devient trop difficile. Les phrases suivantes peuvent être utiles pour bien terminer la discussion.

«Il me semble que la discussion n'avance plus trop. Ça te va si on parle d'autre chose?»

«Je ne sais plus trop quoi dire là. On continue à marcher un peu? On peut très bien continuer à en parler une autre fois.»

Ce que vous devriez éviter

Évitez les propos culpabilisants.

Les phrases du type «Il faut juste que tu te ressaisisses» ou «Tu vois toujours tout en noir» n'aident pas. Surmonter un trouble psychique, ce n'est pas une question de volonté.

Évitez de parler de vos propres problèmes.

Parfois, pour montrer qu'on comprend et compatit, on parle de ses propres problèmes. Cela part d'une bonne intention, mais peut aussi montrer qu'on ne prend pas l'autre assez au sérieux. Par contre, si vous avez vécu le même genre de situation, vous pouvez parler de cette expérience.

Évitez de poser un diagnostic.

Même si vous pensez que votre proche souffre d'une maladie en particulier, laissez les spécialistes établir le diagnostic. Autrement, la personne aura l'impression que vous lui avez collé une étiquette.

Évitez de minimiser la situation.

Évitez de dire «Ce n'est pas si grave» ou «Ça passera». La personne en difficulté aura l'impression que vous ne la prenez pas au sérieux.

Évitez de trop insister.

Montrez pendant la discussion que vous ne voulez savoir que ce que votre interlocuteur ou interlocutrice souhaite vous confier. S'il ou elle veut interrompre la discussion, respectez son souhait. Vous pouvez réessayer de lui parler une autre fois.

Après la discussion

Gardez pour vous les propos qu'on vous a confiés. Si vous ressentez le besoin d'en parler à quelqu'un, discutez-en sans dire de qui il s'agit. Si vous estimez qu'une intervention est nécessaire – parce que la personne exprime des idées suicidaires, par exemple – adressez-vous à **La Main Tendue en composant le 143** ou au service **Conseils + aide de Pro Juventute au 147.**

Adresses de conseil pour vous-même ou la personne qui vous inquiète:

Consultez le site www.comment-vas-tu.ch

Autres offres de soutien:

Cours de premiers secours en santé mentale: www.ensa.swiss/fr

Renforcez votre propre santé psychique:

Consultez le site www.comment-vas-tu.ch