

A photograph of a group of young people, likely teenagers, sitting together and looking intently at a smartphone held by one of them. The scene is lit with warm, reddish-orange light, creating a moody atmosphere. The background is blurred, showing more people and what might be a festive or social gathering.

# ACCUEILLIR UNE CONFIDENCE LOURDE

TEL-JEUNES

# POUR UNE RENCONTRE AGRÉABLE

TEL-JEUNES

RESPECT

PARTICIPATION

EMPATHIE

OUVERTURE

# EXERCICE

TEL-JEUNES

## Attaché à soi-même

1. Attacher une corde aux deux chevilles à l'aide des nœuds coulants.
2. Avec la 2<sup>e</sup> corde, attacher le poignet gauche, passer la 2<sup>e</sup> corde sous la corde attachée aux chevilles et attacher le poignet droit.



## Attaché.e.s à deux

1. Personne 1 : attacher une corde aux deux poignets à l'aide des nœuds coulants.
2. Personne 2 : avec la 2<sup>e</sup> corde, attacher le poignet gauche, passer la corde derrière la corde de 1 et attacher le poignet droit afin de former un « X ».



# LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

TEL-JEUNES

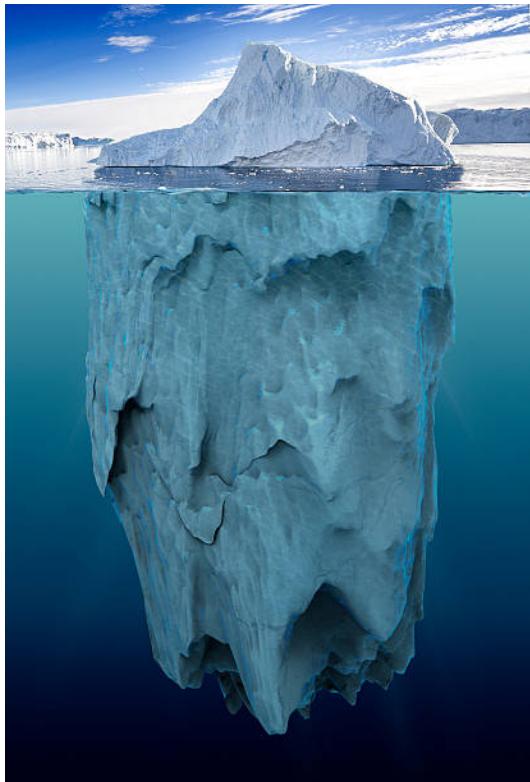


## Comprendre la détresse psychologique :

- État prolongé d'une douleur physique ou psychologique
- Plus le temps avance, plus on se décourage
- Une personne souffrante a souvent tenté plusieurs solutions...
- ... et vient à croire qu'il n'y en a plus.

# L'ICEBERG

TEL-JEUNES



ZONE DE POUVOIR L'ENTRAIDANT

ZONE DE POUVOIR DU PROFESSIONNEL

## SIGNAUX D'ALARME

Il faut amener la personne vers une aide professionnelle lorsqu'on retrouve un ou plusieurs des signaux d'alarme:

- La confidence est associée à une grande souffrance
- Absence d'adultes ou d'aide
- La personne ne semble plus être la même (sauts d'humeur, repli sur soi, manque d'appétit /sommeil, etc.)
- La personne ne voit plus de solutions
- On s'inquiète pour sa sécurité/sa vie

# ACCUEILLIR UNE CONFIDENCE LOURDE

TEL-JEUNES

## Écouter

« Qu'est-ce qui se passe? »

## Reconnaître la souffrance

« J'ai cru remarquer que tu n'allais pas bien ces derniers temps... »

« Je vois bien que c'est difficile ce que tu vis en ce moment... »

## Manifester son inquiétude

« Ce qui m'inquiète dans tout ça c'est... »

« Je ne me sens pas rassuré.e quand tu me dis que... »

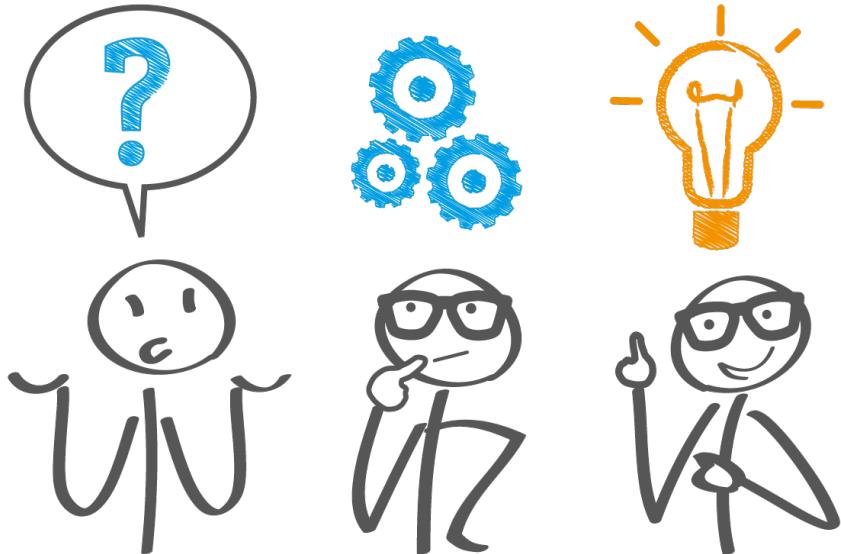
## Se positionner face au secret et amener la personne vers une aide professionnelle

« Avec ce que tu me racontes il serait important de chercher de l'aide pour toi, qu'en dirais-tu si on en parlait à... »

« Je veux t'aider ET je vais m'assurer que tu reçois de l'aide »

# CONTINUER À ÊTRE UN.E AMI.E

TEL-JEUNES



## CONSEILS

- Faire preuve de patience
- Être présent comme ami.e...
- ... et non comme thérapeute!
- Miser sur le positif!
- Chercher de l'aide pour soi-même

## DES PETITS GESTES POUR...

- Montrer son soutien
- Cultiver l'estime de soi
- Faire sentir que l'autre est capable de faire face à ses difficultés
- Transmettre de l'espoir

**T'es capable.**

MERCI!

## TEL-JEUNES

-  [teljeunes.com](http://teljeunes.com)
-  1 800 263-2266
-  514 600-1002

