

#LÀPOURTOI

Vous vous inquiétez pour un proche ?



Signes qui peuvent indiquer un mal-être

- Avez-vous l'impression que votre jeune s'isole ?
- Est-ce qu'il-elle semble ne plus s'intéresser à rien ?
- Vous vous questionnez sur sa consommation d'alcool ?
- A-t-il-elle perdu sa joie de vivre et sa motivation ?
- A-t-il-elle pris ou perdu du poids ?
- Est-ce qu'il-elle ne communique plus que sur les réseaux sociaux ?
- Exprime-t-il-elle du désespoir et de la souffrance ?
- Avez-vous l'impression qu'il-elle ne dort plus ou passe son temps au lit ?

Comment en parler :

- Provoquer la discussion.
- Nommer le problème par son nom.
- Rebondir sur les occasions d'aborder le sujet de la santé mentale (film, fait divers, témoignage d'un proche / d'une célébrité...).
- Écouter plutôt que parler.
- Ne pas dédramatiser, ni relativiser ou mettre au défi.
- Trouver de l'aide.

Que faire ? Vers qui se tourner ?

- Créer un climat de confiance.
- Se montrer concerné·e et entourer le·la jeune.
- Ne pas garder le secret, trouver de l'aide.
- Accompagner le·la jeune vers une ressource d'aide.
- Prendre des nouvelles.



Exprimez votre soutien et faites la différence.

Je tiens à toi,

.....

.....

.....

.....

.....



Quelques phrases à exprimer

« JE PRENDS LE TEMPS DE T'ÉCOUTER »

**« JE NE TE JUGE PAS
RACONTE-MOI
CE QUE TU RESSENS »**

« JE SUIS LÀ POUR TOI »

Quelques questions à poser

**« AS-TU DÉJÀ PENSÉ
AU SUICIDE ? »**

**« SI OUI, AS-TU DÉJÀ
RÉFLÉCHI COMMENT ? »**

**« ON PEUT TROUVER UNE
SOLUTION, COMMENT
PUIS-JE T'AIDER ? »**

Ressources pour les adultes :



Réseau fribourgeois de santé mentale :
026 305 77 77

Psychologue, infirmier·ère et médiateur·trice scolaire



Ligne de conseils aux parents Pro Juventute :
058 261 61 61

Pour plus de ressources et d'informations :



Stop Suicide : www.stopsuicide.ch

SantéPsy : www.santepsy.ch

Pour une écoute et une aide sans jugement et dans l'anonymat :



Ciao.ch



147

Ressources gratuites et 24h/24

Ton·ta psychologue, infirmier·ère et médiateur·trice scolaire.

Pour d'autres ressources d'aide :



Stop Suicide : www.stopsuicide.ch