



OBSERVER

Étape 1: **OBSERVER.**

Soyez à l'affût des signes qui suggèrent qu'une personne est en détresse et a besoin d'aide.



ÉCOUTER

Étape 2: **ÉCOUTER.** Posez des questions comme « est-ce que ça va? » ou « comment puis-je t'aider? ». Restez calme et écoutez attentivement ses réponses.



ACCOMPAGNER

Étape 3: **ACCOMPAGNER.** Aidez la personne à trouver différentes formes de soutien. Rassurez-la: il existe des organisations et des gens qui peuvent l'aider. Encouragez-la à parler à un adulte digne de confiance ou offrez-lui d'être à ses côtés pour aller parler à quelqu'un qui peut l'aider.



VIVRE

Étape 4: **VIVRE.** Encouragez votre ami à prendre soin de lui-même ou votre amie à prendre soin d'elle-même et à trouver des façons saines de gérer son stress. Rappelez-vous de prendre soin de vous aussi!

Triste

Amis

Être créatif: faire du perlage, de la couture, écrire un poème ou composer de la musique

Seul

Faire de l'exercice

Famille

Se faire du mal

Être ouvert à écouter ce qu'une personne a à dire

Regarder une vidéo



OBSERVER



ÉCOUTER



ACCOMPAGNER



VIVRE

Écouter avec un esprit ouvert

Demander à une personne si elle va bien.

Sortir pour chasser ou faire de la randonnée

En colère

Jeunesse, J'écoute

Anxieux

Aînés

Parlez avec une voix calme et attentionnée

Notez mes sentiments dans un journal

