

Avoir une **CONVERSATION** avec un·e ami·e

Quand tu verifies qu'un·e ami·e va bien, la conversation peut se passer de deux facons

Iel ne S'OUVRE PAS a toi

Cela peut être dur lorsque tu sais que ton ami·e semble traverser quelque chose et que tu veux seulement l'aider. Mais se sentir à l'aise pour en parler peut prendre du temps, et iel n'en n'est peut-être pas encore à ce stade. Ce n'est pas parce qu'iel ne s'ouvre pas cette fois que ce ne sera jamais le cas. Iel sait désormais que tu seras là lorsqu'iel sera prêt·e.

Iel S'OUVRE a toi

Youhou, c'est ce que je voulais, non ? Mais attends, et si je ne dis pas ce qu'il faut ? Et si je ne sais pas comment l'aider ? Ou que j'empire la situation ? Ces inquiétudes sont tout à fait normales. Tu te soucies de cette personne et tu ne veux pas la perturber. Alors rappelle-toi seulement que ton rôle n'est pas de « résoudre » ou « d'arranger ». Ton rôle est de l'écouter sans la juger et de l'aider à se sentir en sécurité et légitime.



Mais que se passe-t-il ensuite ?

Soutenir un proche, ce n'est pas seulement avoir une première conversation. Il s'agit d'être **présent·e** en tant qu'ami·e sur le long terme. Cela peut être en l'aidant à réserver un rendez-vous chez un·e professionnel·le, l'accompagner au rendez-vous, lui apporter son snack préféré, organiser une soirée film, lui envoyer des gifs, ou quoi que ce soit que tu ferais en tant qu'ami·e.