

5 CONSEILS de batyr



1. Fais preuve d'attention

En tant qu'ami·e, tu es bien placé·e pour te rendre compte lorsqu'un·e ami·e agit de manière un peu différente. Tu as peut-être remarqué qu'il semble plus fatigué·e que d'habitude ou a moins envie de faire des plans, ou peut-être qu'il dort moins que la normale et fait preuve de comportements plus à risque. Nous avons tous des jours sans de temps en temps, mais si tu as remarqué que ces changements durent depuis deux semaines ou plus, il vaut mieux vérifier que tout va bien.

2. Engage la conversation

Demander à quelqu'un si tout va bien peut être un peu intimidant, mais c'est une des meilleures choses que l'on peut faire pour un·e ami·e. Commence par réfléchir aux changements que tu as remarqué. On ne peut pas voir les sentiments ou les pensées, donc évite de dire à quelqu'un qu'il a l'air énervé·e ou contrarié·e, dis-lui plutôt qu'il agit de manière différente de d'habitude. Essaie d'éviter les questions en oui/non si possible, et demande-lui quelque chose qui lui laisse la possibilité de s'ouvrir, et à toi la possibilité de comprendre. Mets tous ces éléments ensemble, et tu obtiendras quelque-chose comme :

"J'ai remarqué que tu ne viens plus aux entraînements après les cours, est-ce que tout va bien ?"

3. Sois à l'écoute

Si ton ami·e choisit de s'ouvrir, ton rôle n'est pas de "résoudre" ou "d'arranger". Ton rôle est de comprendre et d'offrir ton soutien, étant donné que ton ami·e ne s'est peut-être confié à personne sur ce qu'il est en train de vivre. Ce serait génial qu'en te parlant, cette personne sente qu'elle a été écoutée et comprise par quelqu'un d'autre sur cette planète. Alors, fais preuve d'écoute sans la juger, n'essaie pas de réparer ou arranger, pose-lui des questions ouvertes et fais de ton mieux pour la comprendre et lui montrer ton soutien.

4. Demande de l'aide

Parfois, après une dure journée, la seule chose que l'on veut est de se vider auprès de nos amis ou notre famille. Vider son sac est très bien, mais parfois ce n'est pas suffisant. Parfois, nous avons besoin de parler à un·e professionnel·le pour nous aider à trouver le moyen de sortir de notre situation.



Lifeline



headspace



Suicide
Call Back
Service



Beyond
Blue

5. Prends-toi en charge

Se prendre en charge signifie faire ce que nous devons faire tous les jours pour prendre activement soin de notre santé mentale. Cela peut être différent pour chacun, allant de la méditation des chakras ou une promenade au parc, à cuisiner, danser, ou faire ton meilleur solo de batterie sur Slipknot. Trouver ce qui fonctionne pour toi est l'une des meilleures choses que tu peux faire pour ta santé mentale.



batyr.com.au



@batyraus



facebook.com/batyraus

