

En parler aide

Il arrive à tout le monde d'avoir des problèmes. Or souvent, les gens n'aiment pas en parler. Les réseaux sociaux peuvent donner l'impression d'une réalité parfaite dans laquelle tout le monde est toujours heureux. Pourtant, cela ne correspond pas à la réalité.

Il est normal et humaine de se sentir parfois en colère, angoissé-e, impuissant-e, dépassé-e ou seul-e. Parler de ses émotions et demander de l'aide est un signe de force. Il convient de trouver une personne en qui tu as confiance et à qui parler de ce qui te préoccupe.

Tu te fais du souci ou tu remarques qu'une personne de ton entourage ne va pas bien ? Aborde alors cette personne et demande-lui ce qui ne va pas. Cela peut être d'une grande aide de partager ses pensées et ses sentiments et d'avoir une personne qui est là et qui écoute.

Conseils pour pratiquer l'écoute bienveillante

Voilà comment écouter avec empathie :

- Accorde du temps au dialogue
- Ne te laisse pas distraire par les appareils électroniques
- Adopte une attitude d'ouverture et montre de l'intérêt
- Mets-toi à la place de la personne que tu écoutes
- Pose des questions de manière affectueuse
- Accorde des pauses de silence et laisse la personne s'exprimer
- Évite de prodiguer des conseils
- Fais preuve de compréhension, même si tu n'es pas d'accord

Points de contact confidentiels et gratuits

Dans certaines situations, tu ne souhaites peut-être pas partager tes sentiments avec des personnes que tu connais personnellement. Par exemple, si

- tu gardes un secret compromettant ;
- tu redoutes qu'un membre de ta famille l'apprenne ;
- tu as honte de poser des questions sur un sujet particulier ;
- tu es victime de mobbing et tu crains les conséquences possibles.

Dans de tels moments, tu peux t'adresser à des organismes spécialisés auprès desquels tu peux partager tes sentiments de manière anonyme. Ces services sont gratuits et toujours à ta disposition.

- Pour les enfants et les jeunes : Tél 147 ou www.147.ch
- Pour les adultes : Tél 143 ou www.143.ch

Ta personne de confiance

Remplis cette fiche d'auto-évaluation. Tu sauras ainsi à qui t'adresser en cas d'urgence.

	Ami·e	Mère	Père	Fratrie	Enseignant·e	Tél 147/Tél 143	Employé·e service social scolaire	À une autre personne	À personne
À qui je me confierai...									
si je me disputais avec un·e ami·e ?									
si j'étais harcelé·e ?									
si quelque chose en lien avec ma famille me préoccupait beaucoup ?									
si j'avais peur ?									
si j'apprenais qu'une connaissance se fait violenter à la maison ?									
si j'étais mêlé·e à un secret malsain ?									
si j'avais des problèmes liés à l'école ?									
si j'avais un chagrin d'amour ?									
si je n'arrivais pas à me défendre ?									
si je me posais une question très intime ?									