

Venir en aide à un(e) ami(e) en détresse

POUR LES MEMBRES



Un(e) ami(e) ou un autre membre des 4-H peut se confier à toi au sujet de ce qui se passe dans sa vie et tu ne sais peut-être pas comment l'aider. Cette fiche de conseils t'aidera et l'aidera également.

Tout d'abord, pose-toi les deux questions suivantes :

1. Est-ce sécuritaire d'aider?
2. Est-ce que je me sens à l'aise et en mesure d'aider?

Si tu as répondu **NON** à l'une ou aux deux questions, **demande immédiatement de l'aide à un adulte de confiance ou si la personne court un danger immédiat, compose le 911.**

Il s'agit d'une urgence si ton ami(e) dit qu'elle a l'intention de se blesser ou de blesser quelqu'un d'autre et refuse de demander de l'aide par elle-même. Si c'est sans danger, tu peux attendre avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

Si tu as répondu **OUI** aux deux questions, voici quelques façons d'offrir du soutien.

- ✓ **Écoute!** C'est l'une des choses les plus importantes que tu peux faire pour montrer à ton ami(e) que tu tiens à elle. La clé de l'écoute est de lui permettre de parler sans qu'il ou elle ne soit interrompu(e) ou jugé(e).
- ✓ **Sois présent!** Passez du temps ensemble et faites des choses que vous aimez tous les deux.
- ✓ **Donne de l'espoir!** Exprime des mots positifs et d'encouragement que les choses s'amélioreront. Il peut être difficile de se confier, alors remercie ton ami(e) d'avoir communiqué ce qu'il ou elle vit.
- ✓ **Crée une liste d'activités vers lesquelles il ou elle peut se tourner lors d'un événement difficile!** Les activités peuvent comprendre la tenue d'un journal intime, la musique, la course, la lecture ou le bénévolat, pour n'en nommer que quelques-unes.



- ✓ **Consultez ensemble jeunessejecoute.ca!** Ce faisant, ton ami(e) ou un membre des 4-H peut se sentir encouragé(e) à le faire seul(e) plus tard.
- ✓ **Fais intervenir un adulte de confiance!** Identifie un parent, un professeur ou un animateur des 4-H qui peut orienter ton ami(e) vers les ressources et professionnels dont il ou elle a besoin.
- ✓ **Fais un suivi!** Communique avec ton ami(e). Si elle ou il ne semble pas lui/elle-même, demande-lui comment il ou elle va et rappelle-lui qu'il ou elle n'est pas seul(e).

Après avoir aidé un(e) ami(e) en détresse, n'oublie pas de prendre soin de toi. Il peut être difficile d'aider un(e) ami(e) et il est normal de se sentir inquiet, effrayé ou triste. Cherche du soutien auprès d'organismes comme Jeunesse, J'écoute ou parle à un adulte en qui tu as confiance.

N'oublie pas que :

- ✓ Tu n'es pas responsable du bien-être de tes amis. Il se peut qu'ils aient besoin de plus de soutien que ce que tu peux leur donner.
- ✓ C'est bien de se fixer des limites. Si tu constates que tu ne parviens pas à tenir une conversation difficile, suggère à ton ami(e) de s'adresser à un autre membre de son cercle de soutien.
- ✓ Ne te blâme pas pour l'épreuve que traverse ton ami(e). Tout ce que tu peux faire, c'est être là pour lui ou elle.

La confidentialité... dire ou ne pas dire

Si un(e) ami(e) t'a demandé de ne parler de ce qu'il ou elle vit à personne, rappelle-toi que certains secrets sont tout simplement trop grands pour être gardés. Si tu as l'impression que sa sécurité et son bien-être sont en danger, parles-en à un adulte de confiance qui peut vous aider, toi et ton ami(e), à trouver les ressources et l'aide dont il ou elle a besoin.

Cela peut être une décision difficile à prendre, mais la vie et la sécurité de ton ami(e) sont plus importantes.

