

ÉTAPE 1



BONJOUR

- Dites bonjour
- Demandez à la personne si elle veut discuter ?
- Rappelez-vous, ce n'est pas un problème si elle dit non, la personne peut ne pas être prête à parler
- Si elle dit oui, trouvez un endroit tranquille pour parler
- Gardez à l'esprit qu'elle peut accepter votre invitation une autre fois

Translations
sponsored by





ÉTAPE 2

DIALOGUEZ

- **Dialoguez avec la personne**
- **Établissez un contact visuel ou une position qui vous mette à l'aise (côte à côte peut être la meilleure idée)**
- **Soyez aussi ouvert que possible à la conversation**
- **Posez des questions qui sont ouvertes et qui ne nécessitent pas des réponses par juste oui ou non**

ÉTAPE 3

ÉCOUTEZ

- Utilisez des mots et un langage corporel qui informent la personne que vous l'écoutez
- Réduisez les distractions autant que possible (éteignez les téléphones, la télévision, etc.)
- Laissez-la parler et mener la conversation
- N'oubliez pas, on ne s'attend pas à ce que vous ayez toutes les réponses
- Essayez de ne pas trop réagir à ce qui est dit



ÉTAPE 4

Hello
COMMENT
ALLEZ-VOUS ?

 Mental Health
Ireland

APPRENEZ

- Essayez de voir les choses de son point de vue
- Demandez ce qui a marché par le passé
- Faites confiance à la personne, c'est elle l'expert sur elle-même et sur ce qui marche pour elle

Translations
sponsored by





OPTIONS



- **Quelle est la prochaine étape ?**
- **Laissez le temps à la personne de parler des différentes options possibles**
- **Apportez votre soutien pour identifier la prochaine étape de la personne**
- **Informez-la qu'un soutien est disponible, au besoin.**
(Vous trouverez des informations sur la **carte de conversation Bonjour Comment allez-vous** et le site web : www.hellohowareyou.info)
- **Vérifiez que la personne va bien à la fin de la conversation**
- **Assurez-vous de prendre soin de vous après la conversation**