



MOVEMBER®

TENDEZ LA MAIN AVEC ALEC

Quatre étapes simples - utilisez
ALEC pour vous aider à mener une
conversation avec quelqu'un qui
pourrait avoir des difficultés.



Pour en savoir plus
MOVEMBER.COM

Si vous craignez que la vie d'une personne soit en danger immédiat, appelez votre numéro de service d'urgence national, par ex. le 15 (SAMU), le 18 (Pompiers) ou le 114 (pour les personnes sourdes ou malentendantes). Un grand merci à R U OK? pour avoir développé le modèle ALEC.

A

ASK - DEMANDEZ

Commencez par demander à la personne comment elle va. Pensez à mentionner tout changement que vous avez remarqué dans son comportement: a-t-elle cessé de répondre aux textos? Semble-t-elle différente au téléphone?

"Tu n'as pas l'air toi-même en ce moment - est-ce que ça va?"

Faites confiance à votre instinct et rappelez-vous que les gens disent souvent «je vais bien» alors qu'ils ressentent le contraire donc n'ayez pas peur de leur reposer la question.

L

LISTEN - ÉCOUTEZ

Accordez-lui toute votre attention. Faites-lui savoir que vous écoutez attentivement ce qu'elle vous dit et que vous ne la jugez pas. Vous n'avez pas besoin de diagnostiquer de problèmes ou de proposer des solutions, mais lui poser des questions lui montrera que vous êtes à son écoute.

Posez-lui une question comme:

«Ça ne doit pas être facile - depuis combien de temps te sens-tu comme ça?»

E

ENCOURAGE ACTION - ENCOURAGEZ L'ACTION

Aidez-la à se focaliser sur des choses simples qui pourraient améliorer la façon dont elle se sent. Est-ce qu'elle dort suffisamment? Fait-elle de l'exercice et mange-t-elle bien? Peut-être y a-t-il quelque chose qui l'a aidée par le passé - n'hésitez pas à lui poser la question.

Suggérez-lui de partager ce qu'elle ressent avec d'autres personnes en qui elle a confiance. Cela facilitera les choses pour vous deux. Et si cette personne n'a pas le moral depuis plus de deux semaines, encouragez-la à en parler avec son médecin.

C

CHECK IN - REDEMANDEZ DES NOUVELLES

Suite à votre conversation, reprenez de ses nouvelles par téléphone ou FaceTime. Cela lui montrera que vous vous souciez vraiment d'elle et vous permettra également de savoir si elle se sent mieux ou pas.



MOVEMBER®

TENDEZ LA MAIN AVEC ALEC

Quatre étapes simples - utilisez ALEC pour vous aider à mener une conversation avec quelqu'un qui pourrait avoir des difficultés.

A

ASK - DEMANDEZ

Commencez par demander à la personne comment elle va. Pensez à mentionner tout changement que vous avez remarqué dans son comportement: a-t-elle cessé de répondre aux textos? Semble-t-elle différente au téléphone?

"Tu n'as pas l'air toi-même en ce moment – est-ce que ça va?"

Faites confiance à votre instinct et rappelez-vous que les gens disent souvent «je vais bien» alors qu'ils ressentent le contraire donc n'ayez pas peur de leur reposer la question.

L

LISTEN - ÉCOUTEZ

Accordez-lui toute votre attention. Faites-leur savoir que vous entendez ce qu'ils disent et que vous ne jugez pas. Vous n'avez pas besoin de diagnostiquer de problèmes ou de proposer des solutions, mais lui poser des questions lui montrera que vous êtes à son écoute.

Posez-lui une question comme:

«Ça ne doit pas être facile – depuis combien de temps te sens-tu comme ça?»

E

ENCOURAGE ACTION - ENCOURAGEZ L'ACTION

Aidez la personne à se focaliser sur des choses simples qui pourraient améliorer la façon dont elle se sent. Est-ce qu'elle dort suffisamment? Fait-elle de l'exercice et mange-t-elle bien? Peut-être y a-t-il quelque chose qui l'a aidée dans le passé – n'hésitez pas à lui poser la question.

Suggérez-lui de partager ce qu'elle ressent avec d'autres personnes en qui elle a confiance. Cela facilitera les choses pour vous deux. Et si cette personne n'a pas le moral depuis plus de deux semaines, encouragez-la à en parler avec son médecin.

C

CHECK IN - REDEMANDEZ DES NOUVELLES

Suite à votre conversation, reprenez de ses nouvelles par téléphone ou FaceTime. Cela lui montrera que vous vous souciez vraiment d'elle et vous permettra également de savoir si elle se sent mieux ou pas.



Pour en savoir plus [MOVEMBER.COM](https://www.movember.com)

Un grand merci à R U OK? pour avoir développé le modèle ALEC.

Si vous craignez que la vie d'une personne soit en danger immédiat, appelez votre numéro de service d'urgence national, par ex. le 15 (SAMU), le 18 (Pompiers) ou le 114 (pour les personnes sourdes ou malentendantes).