



# PARLER DE SES SENTIMENTS

## Pourquoi c'est important

Le fait de parler de vos sentiments peut vous aider à maintenir une bonne santé émotionnelle et à faire face lorsque vous vous sentez préoccupé. Parler de ses sentiments n'est pas un signe de faiblesse ; cela fait partie de la prise en main de votre bien-être et de ce que vous pouvez faire pour rester en bonne santé. Parler peut être une façon de faire face à un problème qui vous trotte dans la tête depuis un moment. Avoir le sentiment d'être écouté peut vous aider à vous sentir plus soutenu. Cela fonctionne aussi dans les deux sens. Si vous vous ouvrez, cela peut encourager les autres à faire de même.

Ce n'est pas toujours facile de décrire comment vous vous sentez. Ne vous inquiétez pas quant à trouver la description parfaite : efforcez-vous d'exprimer vos sentiments d'une manière qui fait sens pour vous. Que ressentez-vous à l'intérieur de votre tête ? Qu'est-ce que cela vous donne envie de faire ?

Parler de vos sentiments ne nécessite pas de passer par un événement officiel, où vous réunirez vos proches dans le cadre d'une grande conversation sur votre bien-être. Beaucoup de gens se sentent plus à l'aise lorsque ces conversations se font naturellement, par exemple lorsque vous faites quelque chose ensemble. Si cela semble bizarre au début, laissez faire le temps. Le fait d'exprimer vos sentiments deviendra plus naturel à mesure que vous en parlerez.

## À qui vous pouvez parler

Vous pouvez parler à toute personne avec qui vous êtes à l'aise de partager. Cela peut être un ami, un partenaire, un collègue ou un leader.

Si vous n'êtes pas à l'aise de parler à quelqu'un que vous connaissez, envisagez d'utiliser la ligne d'assistance téléphonique de votre fournisseur de programme d'aide aux employés (PAE). Parfois, il est plus facile de partager avec un inconnu et ça va!

## Comment vous pouvez aider les autres

Nous savons qu'il est difficile pour les gens de s'ouvrir et de parler de leurs sentiments. Généralement, ils diront « Je vais bien », même si ce n'est souvent pas le cas. La vidéo suivante montre bien à quel point cette réponse est vraiment fréquente :

<https://youtu.be/LjXxqsv8Zc>

Nous vous encourageons à **poser la question deux fois**. Souvent, si nous manifestons un petit peu plus d'intérêt, les gens s'ouvrent et parleront de leurs sentiments. Demander une seconde fois peut les aider à se rendre compte que votre question sur leurs sentiments est sincère et qu'il ne s'agit pas seulement d'une salutation de routine.

Vous n'avez pas besoin d'être un professionnel de la santé émotionnelle pour aider les autres. Voici quelques conseils sur la manière dont vous pouvez aider :

- La compassion est essentielle : écoutez-les avec bienveillance et compréhension
- Accordez-leur toute votre attention : réservez du temps pour parler et vraiment écouter ; écartez les distractions possibles (comme mettre votre téléphone en silencieux et le ranger)
- Maintenez un contact avec les yeux pour montrer que vous êtes en train d'écouter (si vous en êtes capable et si cela ne gêne pas la personne à qui vous parlez)
- Ayez conscience des limites : laissez les gens s'épancher sur ce qu'ils ont envie de partager mais ne forcez pas les gens à répondre à des questions ou à parler s'ils ne se sentent pas à l'aise
- Si vous vous inquiétez pour une personne et qu'elle ne se sent pas à l'aise de s'ouvrir à vous, dites-lui que ce n'est pas grave et que vous êtes là pour elle si elle souhaite parler à un autre moment, encouragez-la à parler à quelqu'un, que ce soit à un docteur ou sur la ligne d'assistance du programme d'aide aux employés