



# PARLER DE VOS SENTIMENTS

## Pourquoi c'est important

Parler de vos sentiments peut vous aider à conserver une bonne santé mentale et à faire face aux situations difficiles. Parler de vos sentiments n'est pas un signe de faiblesse; cela fait partie de la prise en charge de votre bien-être et de ce que vous faites pour rester en bonne santé. Parler peut être un moyen de faire face à un problème que vous avez en tête depuis un certain temps. Le fait de vous sentir écouté peut vous aider à vous sentir plus soutenu. Cela fonctionne également dans les deux sens. Si vous vous ouvrez, cela peut encourager les autres à faire de même.

Il n'est pas toujours facile de décrire ce que vous ressentez. Ne vous souciez pas de trouver la description parfaite : concentrez-vous sur l'expression de vos sentiments d'une manière qui vous semble logique. Que ressentez-vous dans votre tête? Qu'est-ce que cela vous donne envie de faire?

Parler de vos sentiments n'a pas besoin d'être un événement formel où vous asseyez vos proches pour une grande conversation sur votre bien-être. De nombreuses personnes se sentent plus à l'aise lorsque ces conversations se développent naturellement, notamment lorsque vous faites quelque chose ensemble. Si vous vous sentez mal à l'aise au début, donnez-vous du temps. Parler de vos sentiments deviendra plus naturel au fur et à mesure que vous le ferez.

## À qui vous pouvez parler

Vous pouvez parler à toute personne avec qui vous êtes à l'aise de partager. Il peut s'agir d'un ami, d'un partenaire, d'un collègue ou d'un dirigeant.

Si vous n'êtes pas à l'aise de parler à quelqu'un que vous connaissez, pensez à utiliser la ligne d'assistance téléphonique de votre fournisseur de programme d'aide aux employés (PAE). Il est parfois plus facile de partager avec un étranger, et c'est normal!

## Comment vous pouvez aider les autres

Nous savons que les gens ont du mal à s'ouvrir et à parler de leurs sentiments. Les gens diront souvent « Je vais bien » même si souvent, ce n'est pas le cas. La vidéo suivante montre à quel point cette réaction est courante :

<https://youtu.be/lJxXqsv8Zc>

Nous vous encourageons à leur demander deux fois s'ils vont bien. Souvent, si nous montrons un peu plus d'intérêt, les gens s'ouvriront et parleront de leurs sentiments. En posant une deuxième fois la question, ils pourront se rendre compte que vous leur demandez sincèrement comment ils se sentent et que vous ne leur demandez pas seulement en guise de salutation.

Il n'est pas nécessaire d'être un professionnel de la santé mentale pour aider les autres. Voici quelques conseils sur la manière dont vous pouvez aider :

- La compassion est la clé : écoutez-les avec sympathie et compréhension
- Donnez-leur toute votre attention : consacrez du temps à la discussion et à l'écoute; supprimez les distractions
- potentielles (en coupant notamment le son de votre téléphone et en rangeant celui-ci)
- Maintenez un contact visuel pour montrer que vous écoutez (si vous en êtes capable et si la personne à qui vous parlez est à l'aise avec cela)
- Soyez conscient des limites : laissez les gens s'ouvrir sur ce qu'ils sont à l'aise de partager, mais ne les poussez pas à répondre à des questions ou à parler s'ils ne sont pas à l'aise
- Si vous vous inquiétez pour quelqu'un et qu'il n'est pas à l'aise de s'ouvrir à vous, dites-lui que cela ne pose aucun
- problème et que vous êtes là pour lui s'il veut parler une autre fois; encouragez-le à parler à quelqu'un, que ce soit un médecin ou un employé de la ligne d'assistance téléphonique du programme d'aide aux employés