

# Se confier : Engager une conversation plus approfondie

Parfois, il est évident qu'une personne qui vous est chère a besoin d'aide. Mais souvent, ce n'est pas le cas.

Beaucoup de gens ne se sentent pas à l'aise pour parler de ce qui se passe réellement dans leur vie et dans leur for intérieur. Ils craignent peut-être que vous les jugiez négativement. Ils peuvent penser que le fait de partager vous imposera un fardeau. Ils peuvent se dire que ce n'est qu'une phase et qu'ils peuvent s'en sortir seuls, ou trouver d'autres excuses.

Mais il faut aller au-delà des salutations polies : « Salut, comment ça va ? » « Ça va, et toi ? », et encourager quelqu'un à se confier peut vraiment changer la vie de cette personne.

Parler à un allié de confiance peut l'aider à gérer ses émotions, à prendre du recul et à se sentir en lien et soutenu, autant d'éléments essentiels à la santé mentale et au bien-être.

Une excellente façon de commencer est de parler de quelque chose que vous vivez actuellement. Parfois, le fait de partager vos propres expériences aide une autre personne à se sentir plus en confiance pour partager les siennes.

Vous pouvez également lui faire savoir que vous vous souciez d'elle et que vous êtes là si elle a besoin de parler de quelque chose de difficile.

Elle peut également avoir besoin d'une petite incitation. **Voici 10 questions ouvertes pour entamer une conversation sincère.**



1. Qu'avez-vous fait récemment qui vous a fait vous sentir vraiment bien ?
2. Qu'est-ce qui vous préoccupe ces jours-ci ?
3. Comment vous sentez-vous ces derniers temps ?
4. Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir mieux lorsque les choses deviennent difficiles ?
5. Y a-t-il quelque chose dont vous aimeriez parler ? Je suis à votre écoute.
6. Si vous pouviez changer quelque chose dans votre vie dès maintenant, que serait-ce ?
7. Comment ça va (au travail, à l'école, dans vos relations) ?
8. Qu'est-ce qui vous fait éprouver de la reconnaissance ces jours-ci ?
9. Y a-t-il quelque chose que vous attendez avec impatience ?
10. Y a-t-il quelque chose de nouveau que vous aimeriez essayer ?

## Sources:

Association internationale pour la prévention du suicide. [Individuals](#).

Mental Health America. [Time to talk: Tips for talking about your mental health](#).

Mental Health America. [Just checking in on friends](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

Region Five. [Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#).

Organisation mondiale de la santé (OMS). [Suicide](#). 25 Mars 2025.

Better Health Channel. [Talking through problems](#).