

Comment recevoir une confiance lourde?

À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je sens qu'une personne de mon entourage ne va pas bien, j'aimerais lui en parler, mais je ne sais pas comment m'y prendre. J'ai peur de ce qu'elle pourrait me confier.
- Je ne me sens pas comment aider mes proches qui ne vont pas bien.
- J'ai reçu une grosse confiance d'un ou d'une ami.e et je ne sais pas quoi faire. Je me sens dépassée.
- Je sais qu'il faudrait que j'en parle à un ou une adulte, mais j'ai peur que mon ami.e m'en veuille.
- C'est trop lourd à porter, mais je ne peux pas trahir la confiance de la personne qui m'a partagé ce secret.

Voici quelques pistes pour répondre à cette question importante devant un groupe. N'hésitez pas à reformuler ces propositions en vos mots et à y ajouter votre touche personnelle. 😊

1. Souligner et féliciter le désir d'aider un ou une proche

Recevoir une confiance lourde d'une personne à qui on tient, ce n'est pas facile. Tu as le bon réflexe d'aller chercher des outils pour le faire.

2. Présenter les étapes aidantes pour recevoir une confiance

1. Prendre la personne au sérieux

Lorsqu'une personne parle d'une situation lourde, il arrive que notre première réaction soit de penser que c'est une blague, pour attirer l'attention ou pour manipuler. Attention de ne pas remettre en question la souffrance ni de la comparer à celle d'une autre personne. Le but, c'est de faire sentir qu'on entend, qu'on comprend et qu'on est là pour l'autre.

2. Écouter

C'est entre autres être disponible pour l'autre (de corps et d'esprit) et poser des questions ouvertes ou des phrases pour amener l'autre à parler. Exemple :
« Qu'est-ce qui se passe? Vas-y, je t'écoute... »

3. Reconnaître la souffrance

Nommer ce qu'on voit/entend. Exemple : « J'ai cru remarquer que tu n'étais pas le ou la même ces derniers temps. Ça semble difficile pour toi en ce moment. Tu as l'air x, ça se peut? Je pense que c'est normal de se sentir triste/déprimée/stressée/préoccupée dans une situation comme la tienne. ».

4. Manifester son inquiétude

Faire sentir à l'autre qu'on se soucie de ce qui lui arrive. Exemple : « Ce qui m'inquiète, c'est que tu n'as pas l'impression que ta situation s'améliore. Tu es mon ami.e et je n'aime pas savoir que tu ne vas pas bien. ». « Je ne suis pas rassurée de voir que ta situation pénible dure depuis un bon moment. ».

5. Se positionner face au secret et amener la personne vers une aide professionnelle ou vers un adulte de confiance

Un ami.e peut nous demander de garder son secret et même nous menacer si on brise sa confiance. Rassurer la personne qu'on ne dira pas son secret à n'importe qui, mais qu'il faut en parler à quelqu'un de confiance. On peut l'aider à choisir cette personne et lui proposer de le faire ensemble. Exemple : « Je ne veux pas te laisser seul dans ce genre de situation, c'est important de trouver quelqu'un qui pourra t'aider. ». « Je suis content que tu me fasses confiance en me racontant ton secret. Qu'est-ce que tu en penses si on allait en parler à... »

3. Aborder l'importance d'aller chercher de l'aide pour soi-même

Tu peux être ébranlée de recevoir cette confiance. Si tu as des craintes ou des doutes, tu feras toujours bien de parler à un ou une adulte de confiance de ce qui se passe.

Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.

N.B. Les fiches réponses relèvent les questions anonymes les plus fréquemment reçues lors de nos animations dans les classes des écoles secondaires du Québec. Les pistes proposées s'inspirent des réponses offertes par notre équipe professionnelle dans les écoles.