

Outil d'accompagnement
pour le personnel scolaire

Demander de l'aide

*Compétences du référent ÉKIP rattachées :
connaissance de soi et demande d'aide*

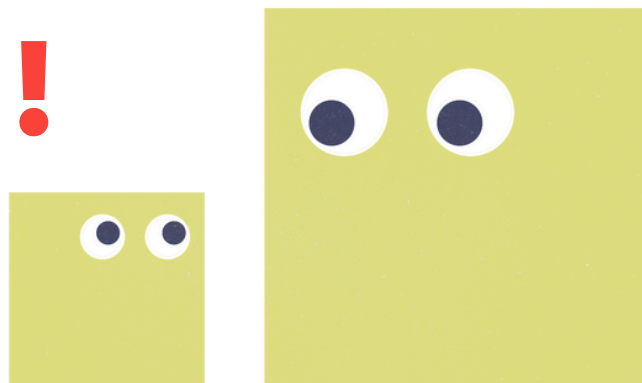
Août 2024

Avec la participation financière de :

Québec 

tel·jeunes

Demander de l'aide est un défi de taille qui repose sur plusieurs compétences toujours en développement à l'adolescence : identifier et traiter des émotions complexes, puis les exprimer tout en composant avec des obstacles importants comme la peur du jugement des autres et celle d'être incompris·e. Parler de demande d'aide est essentiel afin de déstigmatiser la santé mentale et préparer les ados à gérer les défis du quotidien et les situations d'adversité.



Typiquement, un ou une ado peut...

- Associer la demande d'aide à un signe de faiblesse.
- Craindre de demander de l'aide en raison de mauvaises expériences dans le passé.
- Ignorer comment s'y prendre et à qui demander de l'aide.
- Craindre de déranger en parlant de ce qu'il ou elle ressent.
- Se dire que son problème n'est pas assez important et attendre d'être à court de ressources pour demander de l'aide.
- Penser qu'il est préférable de régler ses problèmes par lui ou elle-même.
- Minimiser les signaux lui indiquant qu'il ou elle pourrait avoir besoin de demander de l'aide.



Ceci peut être encore plus manifeste pour les jeunes confronté.e.s à des stressors importants (exemple : difficultés dans le milieu familial, appartenance à un groupe marginalisé, rupture amoureuse, etc.).

Apprendre à demander de l'aide, c'est...

- Prévenir l'accumulation d'émotions difficiles ou de stressors pouvant affecter la santé mentale.
- Travailler sa capacité d'introspection et apprendre à mieux se connaître.
- Favoriser une estime de soi positive en validant sa propre expérience émotionnelle.
- Reconnaître ses limites personnelles.

Il s'agit donc d'une compétence essentielle à développer dans une perspective de promotion d'une santé mentale positive.

En 2023, 41% de nos interventions professionnelles auprès des 12-17 ans concernaient la santé mentale.

Leurs besoins au moment de leurs contacts sont principalement de...

- Ventiler sur leurs défis.
- Faire le tri parmi un éventail d'émotions parfois intenses et contradictoires pour mieux comprendre leur ressenti.
- Obtenir des informations vulgarisées et pertinentes.
- Se sentir écouté·e·s et validé·e·s.
- Identifier des trucs concrets pour prendre soin d'eux et d'elles.

Voici quelques-unes de leurs questions fréquentes :



Comment demander de l'aide?



Comment savoir si je devrais demander de l'aide?



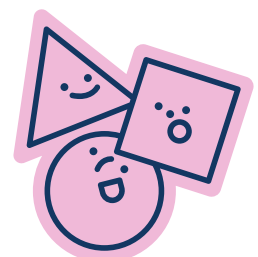
Comment éviter de s'isoler quand on va moins bien?



Quoi faire si j'ai déjà demandé de l'aide et que ça n'a rien changé?



Est-ce vraiment nécessaire de demander de l'aide? À quoi ça sert?





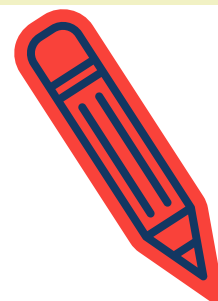
Ce guide propose des activités qui accompagnent les élèves à...

Démystifier les multiples façons de demander de l'aide.

Réfléchir aux obstacles à la demande d'aide.

Identifier des stratégies aidantes et reconnaître ses propres capacités à demander de l'aide.

Connaître les ressources d'aide disponibles.



Notes pour l'animation :



Co-établir des règles de fonctionnement avec le groupe

Ceci permet non seulement d'établir un cadre, mais aussi de laisser les élèves s'exprimer sur leurs besoins et attentes pour créer un espace favorable aux échanges et aux réflexions. Voir les règles de fonctionnement proposées dans les ateliers de Tel-jeunes à titre indicatif.



Favoriser les discussions de façon ouverte et bienveillante

Certains sujets peuvent susciter des inconforts ou des désaccords dans le groupe. Dans tel cas, plutôt que de chercher à convaincre qu'un certain point de vue est plus valable qu'un autre, encourager les élèves à s'exprimer de façon respectueuse en dépersonnalisant leurs propos, et les amener à développer une réflexion critique en relevant des nuances ou en apportant des pistes de réflexion.



Faire preuve de non-jugement et d'empathie

Cette posture répond aux grands besoins des jeunes de se sentir entendus, pris au sérieux et rassurés. Encourager ces mêmes attitudes au sein du groupe cultive un climat favorable aux échanges respectueux.



Rappeler le soutien disponible après la rencontre.

Voici un exemple à personnaliser : « Si à la suite de l'atelier tu as des questions ou des doutes, je te rappelle que tu peux aller voir (personne-ressource de l'école) ou consulter le site de Tel-jeunes ».



Quelques règles de fonctionnement utiles :

1

Respect :

Respecter les tours de parole, les consignes ou encore la diversité d'opinions dans le cadre des échanges.

2

Participation :

Prendre parole si on est à l'aise de le faire, mais aussi écouter de façon active les idées des autres.

3

Empathie :

Se mettre à la place de ses collègues qui ont le courage de partager leurs idées et faire preuve de bienveillance.

3

Ouverture :

Faire prendre de non-jugement et d'intérêt envers la thématique comme les idées partagées par le reste de la classe.



Baisse un doigt si... l'activité pour reconnaître les freins à la demande d'aide

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 10 minutes	<u>Fiche de contenu 1</u>

ÉTAPE 1

Lire chacun des énoncés au groupe et demander aux élèves de baisser un doigt chaque fois qu'ils et elles s'y reconnaissent (section 1.1).



Note à la personne animatrice : Ces énoncés mettent de l'avant des freins à la demande d'aide fréquents chez les jeunes (et les moins jeunes!).

ÉTAPE 2

Demander au groupe combien de doigts ont été baissés. L'objectif est ici de leur montrer qu'ils et elles ne sont pas seul.e.s à avoir déjà rencontré ce type d'obstacles.



Note à la personne animatrice : On mise ici sur l'effet de groupe pour valider le défi que peut représenter le fait de demander de l'aide.

ÉTAPE 3

Leur préciser que ces énoncés correspondent à des freins à la demande d'aide. Animer ensuite la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions et de réponses proposées (section 1.2).

ÉTAPE 4

Conclure avec les messages clés (section 1.3).

Section 1.1 – Énoncés

- J'ai déjà évité de parler de ce que je vivais par peur d'être lourd.e.
- J'ai déjà évité de parler de ce que je vivais, car je me disais que l'autre ne comprendrait pas.
- J'ai déjà évité de parler de ce que je vivais, car je me suis dit qu'on allait me juger.
- J'ai déjà évité de parler de ce que je vivais, car je me suis dit que j'allais inquiéter mes proches.
- J'ai déjà évité de parler de ce que je vivais par peur qu'on me trouve faible.
- J'ai déjà évité de parler de ce que je vivais parce que je me disais que personne ne pouvait me comprendre ou m'aider.
- J'ai déjà évité de parler de ce que je vivais parce que je trouvais que mon problème n'était pas assez gros ou important.
- J'ai déjà évité de parler de ce que je vivais parce que je craignais que ce ne soit pas confidentiel.
- J'ai déjà évité de parler de ce que je vivais parce que je préférais régler mon problème par moi-même.

Section 1.2 – Questions d’animation

1) À votre avis, quelles conséquences ces freins peuvent-ils avoir sur une personne qui aurait besoin de se confier?

Exemples de réponses possibles : La personne pourrait...

- Craindre de se confier
- Se sentir mal de le faire, même à ses ami-e-s proches
- S’isoler, garder ce qu’elle vit pour elle
- Se sentir coupable après avoir parlé
- Sentir qu’elle dérange
- Se sentir faible d’avoir besoin des autres
- Avoir du mal à faire confiance aux autres

2) Et si c’était un ou une de vos ami-e-s qui hésitait à demander de l’aide pour l’une de ces raisons, quel conseil aimeriez-vous lui donner? Qu’aimeriez-vous lui dire?

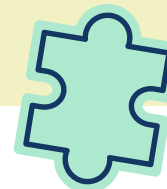
Exemples de réponses possibles :

- Tu n’es pas seul.e
- Tout le monde rencontre des défis, il n’y a aucun mal à en parler
- Je suis là pour toi
- Moi aussi, ça m’arrive de trouver ça difficile
- Tu n’es pas faible
- Tout le monde a besoin de se confier
- Tu peux me faire confiance quand tu me confies quelque chose
- Si tu ne te sens pas compris.e quand tu te confies, change de personne jusqu’à ce que quelqu’un t’écoute pour vrai

Section 1.3 – Messages clés



- Bien que nous nous accordions généralement sur l'importance de parler de santé mentale, des obstacles à la demande d'aide comme la peur du jugement, de ne pas être pris.e au sérieux, ou de déranger sont courantes. Rappelle-toi que tu n'es pas seul.e à traverser des moments difficiles. Beaucoup de personnes autour de toi partagent ces défis : il est tout à fait normal et sain de chercher du soutien.
- Dans les moments où demander de l'aide semble impossible, rappelle-toi les conseils bienveillants que tu donnerais à un.e ami.e.
- Demander de l'aide ne vient pas toujours naturellement. Chaque expérience positive où on tu te sens compris.e et écouté.e rend ce processus plus facile. C'est un apprentissage progressif!

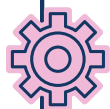


Démystifier la demande d'aide, un emoji à la fois

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 10 minutes	<u>Fiche de contenu 2</u> <u>Aide mémoire sur les types d'aide professionnelle</u>

ÉTAPE 1

Inviter les élèves à partager au reste de la classe l'emoji qui représente le mieux la demande d'aide et de justifier brièvement leur réponse. Regrouper les idées similaires de sorte à faire émerger les idées préconçues associées à la demande d'aide (section 2.1).



Variantes possibles: Utiliser une application en ligne permettant de générer un nuage de mots pour un rendu plus dynamique.

ÉTAPE 2

Présenter la définition de la demande d'aide (section 2.2).

ÉTAPE 3

Présenter l'aide mémoire sur les différentes formes d'aide professionnelle.

ÉTAPE 4

Conclure avec les messages clés (section 2.3).

Section 2.1 – Thèmes et mythes à déconstruire

Thèmes associés à la demande d'aide	Mythe associé
<u>Urgence ou détresse importante</u> 🆘 : Symbole de détresse 💡 : Lumière clignotante d'urgence 😱 : Visage effrayé 😭 : Visage criant de peur 💔 : Cœur brisé	On demande de l'aide seulement quand on va vraiment très mal, qu'on pense au suicide ou qu'on n'arrive plus à fonctionner normalement.
<u>Problématique de santé mentale</u> 🧠 : Cerveau, symbolisant la santé mentale 😞 : Visage triste ou déçu 😟 : Visage inquiet 💥 : Tête qui explose, indiquant la surcharge mentale 🌧️ : Nuage de pluie, symbolisant la dépression ou la tristesse	Demander de l'aide, c'est seulement quand on vit avec une problématique de santé mentale.
<u>Intensité, problème insurmontable</u> ⚠️ : Panneau de signalisation d'avertissement 📉 : Graphique, symbolisant la détérioration 🔒 : Cadenas, symbolisant le sentiment d'être coincé 🚧 : Barricade, symbolisant un obstacle difficile à surmonter 💭 : Bulle de pensée serrée, signifiant un gros problème	Demander de l'aide, c'est une solution de dernier recours quand on n'arrive plus à s'aider soi-même.
<u>Consultation de professionnel.le.s</u> 👨⚕️ : Médecin 👩🏫 : Enseignant.e 🏥 : Hôpital ☎️ : Téléphone, symbolisant la prise de contact d'urgence 📄 : Papiers de diagnostic ou de consultation	Demander de l'aide signifie forcément de consulter un ou une professionnel.le.

Suite

Section 2.1 – Thèmes et mythes à déconstruire

Thèmes associés à la demande d'aide	Mythe associé
<u>Inutilité ou inefficacité</u> • 🕒 : Sablier, symbolisant la perte de temps • ❌ : Croix rouge, indiquant quelque chose de négatif ou inutile • 🛌 : Symbole de sommeil, indiquant quelque chose de non pertinent ou lassant • 🕳️ : Trou noir, symbolisant un sentiment d'inefficacité ou d'être perdu.e	Demander de l'aide est inutile. Personne ne peut m'aider.
<u>Vulnérabilité</u> • 😭 : Visage pleurant, symbolisant la tristesse et la vulnérabilité • 🩹 : Visage avec un bandage, symbolisant une blessure physique ou émotionnelle • 🙇 : Personne se courbant profondément, indiquant l'humilité et la reconnaissance de ses limites.	Demander de l'aide est un signe de faiblesse.

Section 2.2 – Définition de la demande d'aide

Demander de l'aide, c'est rechercher un point de vue extérieur pour mieux comprendre ce qu'on ressent, une situation, ou trouver des réponses à ses questions. Quelques exemples :

- Consulter un.e professionnel.le pour parler d'un deuil
- Se confier à un.e ami.e sur la dernière chicane avec ses parents
- Participer à des discussions sur la gestion de l'anxiété sur un forum en ligne
- Demander des conseils à un adulte de confiance sur comment se sortir d'une relation toxique
- Faire une recherche en ligne pour trouver des réponses à ses questions sur les premières fois
- Consulter des témoignages sur TikTok lorsqu'on se questionne sur son orientation sexuelle

On peut demander de l'aide quand on...

- Fait face à un problème et qu'on ne sait pas comment s'en sortir
- Se questionne, qu'on est à la recherche de réponses
- A besoin de trucs concrets pour faire face à une situation difficile
- Recherche l'avis d'une personne de confiance
- Souhaite ventiler
- Veut partager ce qu'on vit avec d'autres personnes qui peuvent nous comprendre
- Etc.

Section 2.3 – Messages clés



- **Reconnaître que tu as besoin de soutien et le chercher activement est une démarche proactive et bénéfique pour ta santé mentale.**
- **La demande d'aide implique d'aller chercher le point de vue extérieur d'une personne ou d'une ressource de confiance (personne inspirante en ligne, ami.e, adulte de l'entourage, professionnel.le.s de la santé mentale à l'école, etc.). Connaître plusieurs options t'aide à choisir la plus adaptée à tes besoins.**
- **Demander de l'aide, ce n'est pas réservé aux situations d'urgence. Tu n'as pas besoin d'avoir de gros problème (ou même de problème tout court) ni de savoir précisément pourquoi tu vis des émotions difficiles pour demander de l'aide.**
- **Demander de l'aide ne devrait pas être une solution de dernier recours pour une situation insurmontable. Attendre à la dernière minute te fait porter le poids de tes problèmes seul.e pendant peut-être des jours, des semaines, voire des mois. Imagine à quel point il serait plus léger de partager ce fardeau avec d'autres personnes.**
- **Demander de l'aide est un signe de force et de courage, et non de faiblesse. C'est une preuve de résilience et de respect envers soi-même qui permet d'affronter plus facilement les défis.**



OÙ OBTENIR DE L'AIDE PROFESSIONNELLE?

À l'école

*Plusieurs
professionnel.le.s sont
disponibles pour toi*

En ligne

*Forums, services
d'intervention en ligne,
articles et témoignages*

Les maisons des jeunes

*Lieux de rencontre pour les
12-17 ans*

Une Aire ouverte

*Points de services vers
plusieurs types de
professionnel.le.s pour les
12-25 ans*

Un CLSC

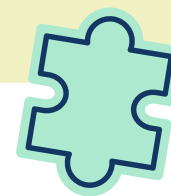
*Points de services vers
plusieurs types de
professionnel.le.s*

Ton médecin de famille

*Pour évaluer ta situation et
te diriger vers les bonnes
ressources*

Un bureau de pratique privée

*Suivi professionnel payant
(\$) qui pourrait être couvert
par les assurances de tes
parents*



Pis toi, demander de l'aide, t'en penses quoi?

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 25 minutes	Capsule témoignage <u>Pis toi, arrives-tu à demander de l'aide?</u> <u>Fiche de contenu 3</u>

ÉTAPE 1

Faire visionner la capsule témoignage Pis toi, arrives-tu à demander de l'aide?

ÉTAPE 2

Animer la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions et de réponses proposées (section 3.1).

ÉTAPE 3

Conclure avec les messages clés (section 3.2).

Section 3.1 – Questions d'animation

1) Pour Andreh, la demande d'aide, c'est avoir un « petit truc » qui lui permet de continuer à avancer quand il rencontre un plateau (qu'il sent qu'il stagne ou ne progresse plus). Que pensez-vous de cette image?

2) Les jeunes de la capsule témoignent d'un moment où iels ont eu à demander de l'aide. Quels effets positifs cela a-t-il eu dans leur vie?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Émile a trouvé le courage de se rendre à l'école. Son lien de confiance avec son intervenante lui donnait la motivation nécessaire de reprendre ses habitudes.
- Elly a pu recevoir les conseils d'une sexologue qui lui a proposé des stratégies pour faciliter son coming out auprès de ses parents.
- En parlant avec sa psy, Benjamin a réussi à voir son problème sous un angle différent. Ce regard extérieur l'a aidé à entrevoir des solutions qu'il ne percevait pas avant.
- Atlas a pu être aidé.e par sa psy d'une façon qu'elle n'aurait pas pu être aidé.e par ses ami.e.s.
- Andreh explique comment se parler entre gars peut faire du bien. Il réalise dans ces moments qu'il n'est pas seul à vivre ce qu'il vit, se sent compris et soulagé.
- Noah trouve rassurant de se confier à sa mère, une personne de confiance dans sa vie, qui le connaît bien et sait être là pour l'écouter et le supporter.

Voyez-vous d'autres avantages possibles au fait de demande de l'aide?

3) Émile explique combien il peut être frustrant de se faire dire que « ce n'est grave » ou encore que « cela va passer ». Comment une personne peut-elle se sentir face à ce type de commentaires?

Exemples de réponses possibles :

- Incomprise
- Pas prise au sérieux
- Pas écoutée
- Jugée
- Etc.

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

Ces sentiments découragent une personne à se confier. Si la personne à qui tu te confies ou demandes de l'aide te fait sentir de cette façon, n'hésite pas à te tourner vers une autre personne/service. Tu mérites d'être soutenu.e de la meilleure façon.

4) Dans la situation d'Émile, qu'aimeriez-vous plutôt entendre?

Exemples de réponses possibles :

- Je te crois
- Merci de ta confiance
- Merci de m'en parler
- Je comprends que ça t'affecte
- Etc.

5) Andreh et Elly nomment que, bien que ce soit difficile à faire, parler entre ami.e.s et pouvoir s'identifier au vécu des autres est un véritablement soulagement. Qu'est-ce qui peut encourager une personne à se confier à un.e ami.e?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- L'approche indirecte de Noah : parler de ce qui te tracasse plutôt que de dire que tu as besoin d'aide, si c'est trop confrontant.
- Le truc d'Andreh : simplement dire que tu aimerais avoir des conseils.

Autres réponses possibles :

- Qu'elle se dise que les autres vivent probablement les mêmes défis qu'elle.
- Qu'elle se rappelle que ses ami.e.s sont là pour la comprendre et la soutenir, et non pour la juger.
- Qu'elle envisage qu'elle pourrait aider un.e ami.e à son tour en osant parler de quelque chose de difficile.
- Que ses tentatives de se confier soient acceptées et prises au sérieux.

6) Atlas raconte avoir tout essayé pour se sentir mieux avant de se rendre à l'évidence qu'il avait besoin d'en parler avec une professionnelle pour s'en sortir. On peut d'ailleurs souligner son courage d'avoir accepté de consulter à nouveau malgré ses expériences difficiles avec les psys dans le passé. Quels sont les signes qui indiquent qu'il est préférable de se tourner vers l'aide professionnelle?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Dans le cas d'Atlas, c'est que les moyens connus pour prendre soin d'iel n'étaient plus suffisants (écouter de la musique, marcher, parler avec des ami.e.s, etc.).

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

Il est possible de se tourner vers de l'aide professionnelle à tout moment, dès qu'on en ressent le besoin. Cependant, il a des signes qui nous indiquent très clairement qu'il faut se tourner spécifiquement vers des professionnel.le.s.

1. C'est persistant

- Je me sens fragile depuis un moment (exemple : depuis plusieurs semaines) et ça ne s'est pas amélioré ou ça s'est empiré

2. C'est intense

- Je sens que je perds le contrôle
- Ça prend toute la place dans ma tête
- Je vis de façon intense des émotions difficiles (exemple : déprime, désespoir, panique, anxiété paralysante, etc.).

3. Ça impacte mon quotidien

- Plusieurs sphères de ma vie sont affectées, comme mes relations, l'école, ma famille, mon sommeil, mon alimentation, etc.
- Mon sommeil (je ne dors plus ou excessivement, je ressens une fatigue extrême) ou mon alimentation sont affectés
- Je m'isole (exemple : je n'ai pas envie d'être avec les gens ou je m'en sens incapable)
- J'ai beaucoup de difficultés ou je me sens incapable de fonctionner comme avant (exemple : aller à l'école, pratiquer mon sport, voir mes ami.e.s, travailler, etc.). Tout me semble être une montagne.
- Rien de ce qui me fait généralement du bien me procure du plaisir ou du bonheur.

4. Ça me met à risque

- Je pense au suicide
- Je pense à me faire du mal
- Je pense à consommer plus qu'avant
- Je pense à des moyens de gérer mes émotions difficiles qui ne sont pas sains pour moi

Section 3.2 – Messages clés



- **Demander de l'aide peut t'apporter clarté, validation, soutien et solutions concrètes. Cela prend diverses formes et peut inclure différentes personnes de confiance autour de toi.**
- **Certaines situations exigent une aide professionnelle. Dans tel cas, en parler d'abord avec une personne de confiance qui pourra t'aider à te diriger vers une aide plus appropriée peut être une bonne stratégie.**



Comment demander de l'aide, ça se discute pour vrai

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 25 minutes	Capsule <u>Aller chercher de l'aide</u> <u>Fiche de contenu 4</u> <u>Fiche de réflexion personnelle</u>

ÉTAPE 1

Faire visionner la capsule Aller chercher de l'aide.

ÉTAPE 2

Animer la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions et de réponses proposées (section 4.1).

ÉTAPE 3

Faire compléter la fiche de réflexion personnelle.

ÉTAPE 4

Conclure avec les messages clés (section 4.2).

Section 4.1 – Questions d'animation

1) Demander de l'aide peut être stressant et parfois, on ne sait simplement pas par où commencer. Quels trucs Kamil propose-t-il pour demander plus facilement de l'aide?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Éviter d'attendre, car les problèmes s'accumulent et il est de plus en plus difficile d'en parler. Il n'y a pas de trop petit problème pour demander de l'aide.
- Se rappeler que demander de l'aide est un signe de courage et de force, et non de faiblesse.
- Se rappeler que tout le monde a besoin d'aide à un moment ou une autre de sa vie. C'est normal et humain!
- Commencer par en parler à la personne avec qui on se sent habituellement le plus en confiance.
- Choisir le moyen le plus facile pour soi de s'exprimer. Se demander si on préfère en parler de façon anonyme à l'écrit, par exemple, ou plus en face à face.
- Prétendre qu'on « demande pour un ami » afin que ce soit moins intimidant ou gênant.
- Consulter du contenu en ligne sur ce qu'on vit (ex. témoignages) si on ne se sent pas prêt.e à en parler pour le moment.
- Au moment de demander de l'aide à un.e intervenant.e, poser des questions de clarification sur ce qui nous stress (ex. Est-ce que c'est confidentiel? Peux-tu m'expliquer à quoi notre discussion va ressembler?).
- Contacter Tel-jeunes pour démêler les différents types de soutien et parler de ce qui peut nous t'inquiéter.

2) Auriez-vous d'autres stratégies à proposer au reste du groupe?

Section 4.2 – Messages clés



- Il existe de nombreuses stratégies pour faciliter la demande d'aide, et toutes sont valides. L'essentiel est d'identifier celles qui sont les plus aidantes pour toi. Pour se faire, en noter quelques-unes et te donner le défi de les tester peut te permettre de découvrir ce qui te convient le mieux.
- Identifier les personnes qui ne te jugent pas, te comprennent et sont prêtes à t'écouter t'aide à savoir qui seront tes meilleurs alliés en cas de situations difficiles.



La minute d'introspection

T'inquiètes pas, tu n'auras pas à partager tes réponses. Ça reste entre toi et toi.

1. Identifie au moins une chose que tu retiens de la capsule.

2. Quel truc appris aujourd'hui pourrait t'aider à demander de l'aide dans le futur?

3. La prochaine fois que tu vis quelque chose de difficile, à qui serais-tu le plus à l'aise d'en parler?

4. À combien évalues-tu tes chances de réellement te confier à cette personne?

Aucune chance!

100% confiant.e



5. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te rapprocher d'un 5?