

Dire simplement : « J'ai besoin d'aide »

Quand les mots deviennent difficiles à trouver

Lorsque l'émotion devient très intense, il est parfois difficile d'expliquer ce qui se passe. Chercher les bons mots, raconter la situation ou répondre aux questions peut demander beaucoup d'énergie.

Dans ces moments-là, il n'est pas nécessaire de tout expliquer.

Quelques mots peuvent suffire pour faire comprendre que tu traverses un moment très difficile.

L'objectif de cette fiche est de préparer ces mots à l'avance, afin de pouvoir les utiliser même lorsque ton émotion prend beaucoup de place.

1. Je remarque que je suis en difficulté

Aujourd'hui, mon émotion est environ à : 0 ————— 10

Si je suis autour de **8 ou 9/10**, je peux simplement transmettre un message.

2. Les phrases qui me ressemblent

Je peux choisir une ou deux phrases que je me sens capable de dire :

- ☐ « J'ai besoin d'aide. »
- ☐ « Ça ne va pas. »
- ☐ « J'ai du mal à gérer ce que je ressens. »
- ☐ « J'ai besoin que quelqu'un soit avec moi. »
- ☐ « Je traverse un moment très difficile. »
- ☐ « Je ne sais pas quoi faire. »
- ☐ « Peux-tu rester avec moi quelques minutes ? »
- ☐ « J'ai besoin d'un peu de soutien. »
- ☐ Avec mes propres mots :

3. Quand je n'arrive plus à parler...

Je peux aussi :

- ☐ Montrer cette fiche.
- ☐ Envoyer un message préparé à l'avance.
- ☐ Envoyer un emoji ou un mot convenu avec une personne de confiance.
- ☐ Faire un appel sans forcément parler tout de suite.
- ☐ Autre :

4. Les personnes vers qui je peux me tourner

Lorsque je suis en crise, je peux contacter :

-
-
-

5. Ce qui m'aide le plus lorsque je demande de l'aide

J'apprécie lorsque la personne...

- ☐ Reste avec moi.
- ☐ M'écoute.
- ☐ Me parle calmement.
- ☐ M'aide à utiliser une compétence.
- ☐ M'accompagne quelques minutes.
- ☐ Autre :

6. Mon message d'urgence

La phrase que je souhaite retenir est :

.....
.....

Je peux l'écrire sur mon téléphone, la glisser dans mon portefeuille ou la partager avec les personnes qui comptent pour moi.