

## COMMENT PEUX- TU AIDER UN AMI ?

### Attitudes d'aide

- **Être à l'écoute**  
Démontre un réel intérêt pour les émotions de la personne en peine d'amour. Si cette personne sent qu'elle a pu exprimer sa souffrance ou ses inquiétudes, c'est le plus important.
- **Respecter le rythme**  
Quand une personne a des difficultés dans sa relation amoureuse, elle n'est pas nécessairement prête à passer tout de suite à l'action pour changer les choses. Aussi est-ce important de ne pas la brusquer, même si tu crois savoir ce qui est le mieux pour elle.
- **Insister sur les éléments positifs de la vie**  
S'il est important que la personne en peine d'amour se donne du temps pour pleurer, elle doit aussi se changer les idées. Tu ne devrais donc pas hésiter à lui proposer des activités que vous pourriez faire ensemble. Amène-la à mettre en valeur ses forces et ses compétences pour l'aider à passer à travers ses difficultés amoureuses.
- **Aider à la recherche de solutions**  
Avec une feuille et un crayon, aide cette personne à faire l'inventaire de toutes les solutions qu'elle voit au problème et écrivez-les. Par la suite, évaluez chacune des solutions dans le but de choisir celles qu'elle a envie d'essayer.
- **Orienter**  
Si cette personne qui t'est proche t'inquiète, n'hésite pas à la diriger vers un adulte en qui elle a confiance et qui pourra l'aider.
- **Consulter**  
N'oublie pas que tu peux toi aussi te confier en toute **confidentialité** à un professionnel qui saura t'aider. Tu ne dois pas trop en prendre sur tes épaules. Ce n'est pas parce que tu aides un ou une proche que tu ne peux pas, toi aussi, aller chercher des outils et du soutien !

### Gaffes à éviter

Malgré les bonnes intentions, les paroles peuvent parfois être plus blessantes que réconfortantes. Voici quelques gaffes à éviter :

- **Banaliser la douleur**  
" Je ne vois pas pourquoi cela te dérange ! Vous ne sortiez pas ensemble depuis si longtemps ! "
- **Donner de faux espoirs**  
" Ne t'inquiète pas. Vous reviendrez sûrement ensemble ! "
- **Rabaïsser l'ex**  
" C'est quelqu'un qui ne fera rien de bon dans la vie ! "
- **Rappeler tes conseils**  
" Je t'avais bien dit comment elle était ! Ne viens pas te plaindre, tu as couru après ! "
- **Ne pas respecter le rythme**  
" Une de perdue, dix de retrouvées! Ma cousine n'a plus de chum. Je vais te la présenter ! "
- **Être culpabilisant**  
" Ce n'est pas très agréable d'être avec toi! Tu es déprimée depuis deux jours ! "
- **Potiner**  
" J'ai vu ton ex hier... Elle était avec Antoine, puis... "
- **Nier l'émotion**  
" Inutile de pleurer ! Cela n'arrange rien de toute façon ! "