

# N AP JIS TCHEKE SOU OU

Nou vle rann li fasil pou n tcheke sou nou youn ak lòt. Konsèy sa yo ka ede w gen yon konvèsasyon ki bay sipò.

## KIJAN POU W MANDE: Diferan fason pou w kòmanse yon konvèsasyon sou Byennèt Mantal



“Mwen jis te vle tcheke sou ou.  
Koman ou ye?”

**MANDE ONÈTMAN.** Pa gen okenn mo espesyal. Rete otantik pi enpòtan pase sa w ap di a.

“Mwen jis ap tcheke. Moral ou sanble yon ti kras ba jodi a. Kòman ou ye?”

**MANDE DIRÈKTEMAN.** Fè yon moun konnen ke w vle tande l k ap pale sou sante mantal li ka ede l santi l oke pou l pale w franchman.

“Mwen te vrèman enkyete dènyèman ak tout bagay k ap pase yo. Kòman ou ye?”

**PATAJE KIJAN OU YE AN PREMYE.** È w ouvè konsènan difikilte ou yo, ou ka ede nòmalize sa lòt yo ap travèse.

“Kijan ou santi w jodi a?  
Kòman w santi w kounye a?”

**MANDE YO KONSÈNAN JODI A.** Li ka akablan pou w panse sou sante emosyonèl jeneral ou si w gen difikilte. Konsantre w sou moman sa a ka itil.

“Mwen jis te vle tcheke sou kijam w ye jodi a.  
Mwen panse a ou.”

**MANDE REGILYÈMAN.** Si w panse yon moun ap fè fas ak anpil difikilte, fè li yon pati nan konvèsasyon an pou w mande kòman li ye, menm si li pa vle pale jou sa a.

“Meme sa a te fè m panse ak ou!”

**PALE AK YO SOU LÒT BAGAY PASE KE SANTE MANTAL TOU.** Konekte sou lòt aspè nan relasyon nou.

## KIJAN POU W REPONN: Diferan fason pou reponn yon moun ki an difikilte

“Mèsi dèske w pataje sa. Di m plis sou sa k ap pase a.”

**RETE POZE.** Si yon moun fè w konnen li ap viv yon moman ki difisil, se paske li fè w konfyans pou w koute. Ou pa bezwen okenn konpetans espesyal sof pou w ou menm.

“Depi konbyen tan ou santi w konsa?  
Kisa w fè ki te itil ou oswa ki pa t itil ou?”

**POZE KESYON SWIVI.** Fè yo konnen w enterese. Pou w fè sa, mande plis enfòmasyon.

“Sa sanble vrèman difisil.”

**VALIDE SANTIMAN YO.** Konpare sityasyon yo ak lòt moun oswa fè yo konnen poukisa bagay yo pa si move pa itil. Rekonèt ke yo pa anfòm.

“Mwen te gen anpil enkyetid dènyèman tou.”

**PALE FRANCHMAN SOU PWÒP DIFIKILTE W YO SAN W PA KONPARE.** Nòmalize defi sante mantal yo ka itil.

“Mwen pa te sispann panse ak ou depi lè nou te pale a. Koman ou ye jodia?”

**TCHEKE REGILYÈMAN.** Fè yo konnen ke w panse ak yo.

“Mwen panse nou ka rankontre semèn pwochèn.  
Ki sware ki pi bon pou ou?”

**JWENN FASON POU W RETE KONEKTE.** Koneksyon sosyal enpòtan pou sante mantal.

