



## EXEMPLE DE SCÉNARIO DE COACHING ÉMOTIONNEL **DÉPRESSION**

*Dans cette situation, votre proche est atteint de dépression et ne veut pas sortir du lit. Il a un rendez-vous ce jour-là.*

● Proche : « Je n’y vais pas. Ça ne sert à rien. »  
Aidant : « Je sais que ces derniers jours ont été difficiles pour toi. Tu peux m’en dire plus ? »

● Proche : « Je vais juste rester ici. Rien ne m’aide de toutes façons. »  
Aidant : *[Utilisant l’expression « parce que » et offrant un soutien émotionnel et pratique]* « Quand je me mets à ta place, je comprends pourquoi tu veux rester ici parce que la semaine a été difficile pour toi et qu’il s’est passé beaucoup de choses stressantes. Je sais aussi que tu as fait beaucoup d’efforts pour améliorer ta santé mentale et que c’est frustrant quand rien ne semble marcher, et aussi que parfois tu as l’impression que le fait de rester dans le cocon de ton lit est la seule chose qui puisse t’aider. J’imagine que parfois, juste penser à ce qui pourrait t’aider est difficile ».  
*[Offrant un soutien pratique]* « Je sais que c’est très dur et que tu fais de ton mieux. Je suis là pour toi. »  
*[practical support]* « Et si on faisait comme ceci ? Je reviens dans dix minutes. Peux-tu faire quelque chose de petit, comme te brosser les dents? Ensuite, si tu es d’accord, nous pouvons peut-être faire une petite promenade avec le chien? »

● Proche : « Peut-être. Je ne suis pas sûr. »  
Aidant : *[En trouvant des solutions aux problèmes ensemble]* « Essayons de rendre les choses plus faciles à gérer. Nous n’avons pas à tout décider maintenant. Et si nous nous concentrons sur la première étape : te brosser les dents? Une fois que tu seras debout, nous pourrons voir comment tu te sens. Si tu veux encore te reposer plus tard, tu pourras le faire. Nous pouvons y aller doucement et faire une chose à la fois. Je serai là pour te soutenir. »