

Se préserver dans son rôle d'éclaireur

Voici des trucs et des astuces pour prendre soin de soi dans le cadre de son implication dans le projet

EN APPORTANT SON SOUTIEN IL EST TOUT À FAIT NORMAL ...

- de se sentir affecté par ce que les autres vivent (être ému, perturbé, attristé, fâché, etc.)
- de douter de ses actions ou de la façon dont on a apporté du soutien à une personne
- de ne pas savoir quoi dire ou quoi faire dans une situation précise
- de ressentir de l'impuissance

VOTRE ÉQUIPE-RELAIS EST LÀ POUR VOUS!

Après toute situation, vous pouvez contacter votre équipe-relais pour être écouté, soutenu et conseillé

Si vous avez besoin de soutien immédiat, n'hésitez pas à contacter une ressource d'aide pour vous-même

Info-Social 811
(option 2)

Pour toute situation psychosociale

1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS 

EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

STRATÉGIES POUR VOUS PRÉSERVER

- À tout moment, **vous pouvez dire non**. Il vous est recommandé de **poser et de respecter vos limites personnelles**
 - Vous pouvez aviser la personne du temps dont vous disposez (ex : « J'ai 20 minutes devant moi, j'ai un engagement après »)
 - Vous pouvez décider de ne pas aborder des sujets qui vous rendent mal à l'aise (ex : sexualité, violence, dépendances, etc.)
 - Il n'est pas attendu que vous ayez toutes les réponses. Vous pouvez mentionner à la personne que votre rôle est d'écouter et de soutenir, mais pas d'intervenir
- Vous n'êtes pas seul! Afin de ne pas porter les problèmes d'une autre personne sur vos épaules, **n'hésitez surtout pas à orienter celle-ci vers une ressource du milieu**
- Rappelez-vous que la personne soutenue est **autonome dans ses choix**
- Adoptez des **gestes concrets** pour prendre soin de vous ([voir l'outil](#))
 - Faites preuve d'indulgence et de douceur envers vous-même
 - Accordez-vous du temps pour des loisirs et des passe-temps
 - Entretenez des liens avec des personnes importantes pour vous
 - Maintenez ou adoptez de saines habitudes de vie
- **N'hésitez pas à demander du soutien** à votre entourage, à votre équipe-relais ou à une ressource d'aide pour vous-même

