

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 ressentir de l'impuissance;
- 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.



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;
 - 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.

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)

Besoin d'aide 24/7

1-866-APPELLE

Suicide.ca 



www.cisss-at.gouv.qc.ca/le-reseau-declaireurs

Adapté de l'outil « Se préserver dans son rôle d'éclaireur » du Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides.

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec 