

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**

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre bien-être

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS 

EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

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

Tel-Aide
514 935-1105

Pour parler et être écouté
<http://www.telaide.org/>

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

