

Se préserver dans son rôle d'éclaireur

Trucs et astuces

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

SI VOUS AVEZ BESOIN D'UN SOUTIEN

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
www.telaide.org

Pour échanger avec une intervenante de l'équipe de proximité pour une situation vécue en tant qu'éclaireur:

Plages horaires disponibles:

Lundi et mercredi 12h30 à 16h30	5527 rue Frontenac suite 111 Lac-Mégantic	819 583-0477 819 583-0700
--	---	------------------------------

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**
- Penser à quels **gestes vous pouvez** poser qui vous font du bien
 - Faites preuve de bienveillance et de douceur envers moi-même
 - M'accorder du temps pour des loisirs et des passe-temps
 - Entretenir des liens avec des personnes importantes pour moi
 - Maintenir ou adopter des habitudes de vie qui sont bonnes pour moi



N'hésitez pas à demander du soutien à votre entourage ou à une ressource d'aide pour vous-même

Taking care of oneself as a Pathfinder

Here are some **tips and tricks** to **take care of yourself** while **involved in the project**

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre bien-être

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS 

EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

WHEN PROVIDING SUPPORT IT IS PERFECTLY NORMAL ...

- to feel affected by what others are experiencing (being emotional, disturbed, saddened, angry, etc.)
- to doubt your actions or the way you have supported someone
- to not know what to say or do in a particular situation
- to feel powerless

YOUR RELAY TEAM IS THERE FOR YOU

After every situation, you can contact your relay team to be **listened to, supported and counselled**

If you need **immediate support**, don't hesitate to contact a resource **for help for yourself**

Info-Social 811
(Option 2)

For a psychosocial situation

Tel-Aide
514 935-1105

To talk and be listened to
telaidemontreal.org/en/

STRATEGIES TO PROTECT YOURSELF

- At any time, **you can say no**. It is recommended that you **set and respect your personal limits**
 - You can inform the person of the time you have available (e.g., "I have 20 minutes now and another engagement afterward")
 - You can decide to not address subjects that make you ill at ease (e.g., sexuality, violence, addiction, etc.)
 - You are not expected to have all the answers. You can mention to the person that your role is to listen and to support, but not to intervene
- You are not alone! Do not carry the problems of another person on your shoulders; **don't hesitate to direct them to a community resource**
- Remember that the person you are supporting is **free to make their own choices**
- Look after yourself in **concrete ways** ([see tool](#))
 - Be kind and gentle to yourself
 - Allow yourself time for leisure activities and hobbies
 - Connect with people who are important to you
 - Adopt or maintain healthy living habits
- **Don't hesitate to ask for support** for yourself from your circle, your relay team, or a support resource

