

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 de soutien

**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 de Lac-Mégantic pour une situation
vécue en tant qu'éclaireur:**

819 583-0477

Plages horaires disponibles sans rendez-vous:

Lundi et mercredi
12h30 à 16h30

5527 rue Frontenac
suite 111
Lac-Mégantic

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 d'aide.**

**Rappelez-vous que la personne soutenue est autonome dans
ses choix**

Penser aux gestes à 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