



Comment
soutenir nos
proches en
difficulté tout en
préservant son
propre bien-être?

Il est important de respecter nos propres limites lors qu'on veut venir en aide à un.e proche qui vit une période difficile en se posant ces deux questions :

- Est-ce que je me sens en mesure aujourd'hui d'écouter des confidences difficiles ?
- Suis-je émotionnellement disposé.e à accompagner la détresse de cette personne ?

Si la réponse à au moins une de ces deux questions est non, c'est 100% correct ! Tu dois d'abord prendre soin de toi pour être disponible pour tes proches ensuite.

Voici deux façons d'exprimer tes limites à une personne dans le besoin :

- « Ce que tu vis est important, mais aujourd'hui je ne me sens pas assez solide pour en parler. Cela dit, si tu veux qu'on fasse une activité pour décrocher un peu, je suis là. »
- « J'ai besoin de temps pour moi aujourd'hui et d'être seul.e. Je veux être là pour toi, mais je dois d'abord prendre soin de moi. »