

Soutenir les autres en cas de besoin

Nous faisons tous face à des événements difficiles ou stressants à notre manière. Certaines personnes souhaitent parler ouvertement et être réconfortées, tandis que d'autres préfèrent rester seules et préserver leur intimité. Il est important de se rappeler qu'il n'existe pas de « bonne » façon d'éprouver des émotions ou de faire face à des moments difficiles.

Les réactions les plus courantes en cas de besoin sont les suivantes :

- ▶ Difficulté à se concentrer sur des tâches familières ou à les mener à bien
- ▶ S'énerver pour de petites choses ou pour la réaction des autres
- ▶ Concentration excessive sur le travail ou d'autres activités
- ▶ Éviter d'être seul ou se détacher des autres
- ▶ Besoin accru d'exprimer ses sentiments ou de parler de ses préoccupations
- ▶ Pleurs, sensibilité accrue ou irritabilité
- ▶ Sentiment d'accablement, d'impuissance ou de désespoir

L'instinct de « régler » un problème ou de soulager la douleur d'une personne est une réaction humaine normale. Cependant, vous ne pouvez pas changer ce qui s'est déjà passé ni contrôler les sentiments des autres. Il vaut mieux apporter un soutien et aider la personne à faire face à la situation. Certaines actions utiles que vous pouvez entreprendre sont les suivantes :

- ▶ Exprimez votre inquiétude en utilisant des phrases telles que :

- « Je suis désolé de ce qui s'est passé. »
- « Je pense à toi. »
- « Je ne sais pas quoi dire. »

- ▶ Offrez-lui une assistance pratique, par exemple en lui faisant les courses, en lui livrant de la nourriture ou en l'aidant à garder ses enfants.
- ▶ Si la personne a besoin de parler, soyez à son écoute. Si elle préfère garder le silence, respectez sa vie privée.
- ▶ Rappelez-vous que le simple fait d'être présent peut être réconfortant pour certaines personnes.
- ▶ Si la personne en difficulté est un collègue, proposez-lui de l'aider dans ses tâches professionnelles (le cas échéant).
- ▶ Prenez soin de vous et fixez de bonnes limites.
- ▶ Si vous prenez un engagement, respectez-le.

Les actions qu'il est préférable d'éviter sont les suivantes :

- ▶ Faire des déclarations comme :
 - « Je sais ce que tu ressens. »
 - « Tu dois reprendre votre vie en main. »
 - « Tu ne devrais pas te sentir comme... »
 - « Tout ira bien. »
- ▶ Soyez prudent lorsque vous exprimez des sentiments religieux non sollicités, car les croyances spirituelles de la personne peuvent différer des vôtres.
- ▶ Ne proposez pas d'aide ou de soutien que vous ne pouvez pas fournir de manière réaliste.
- ▶ Évitez d'exclure la personne de ses activités normales. Invitez-la comme vous le feriez normalement et laissez-la décider.

LifeMatters est disponible pour apporter son soutien en cas de besoin. Appelez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

Appelez **LifeMatters®** gratuitement à toute heure.
1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes hors de l'Amérique du nord.

Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

