



Feuillelet d'information

## Connecter avec les autres

### ▪ Recevoir du soutien

### L'importance de connecter avec les autres

- Entrer en contact avec les autres peut aider à réduire les sentiments de détresse.
- Le soutien social aide à se sentir plus confiant, plus autonome et plus valorisé.
- Les personnes bien connectées à leur réseau de soutien ont de meilleures chances de se rétablir à la suite d'un événement traumatique.



**Le soutien social est considéré comme l'un des meilleurs facteurs de protection en santé mentale.**

### Les sources de soutien

Elles sont variées : conjoint, famille, ami proche, collègue de travail, voisin, médecin ou infirmière, groupe de soutien, intervenant psychosocial, même votre animal de compagnie!



### Les différents types de soutien

- Être en présence d'une personne réconfortante.
- **Se confier à un proche.**
- Faire une activité positive et plaisante avec son conjoint.
- **Recevoir des conseils.**
- Recevoir un coup de main.
- **Faire partie d'un groupe de soutien ou d'entraide.**
- Recevoir de l'information utile.
- **Se changer les idées avec un ami.**
- Fréquenter une personne positive, qui nous valorise.

## À faire

- Déterminez qui serait la meilleure personne à qui parler présentement.
- **Déterminer à l'avance ce dont vous souhaitez parler.**
- Choisir le bon endroit et le bon moment.
- **Commencez par parler des choses pratico-pratiques.**
- Faites savoir aux autres que vous avez besoin de parler ou de simplement être à leurs côtés.
- **Attendez d'être prêt pour parler de ce qui est douloureux.**
- Demandez aux autres si le moment est bien choisi pour parler.
- **Dites-leur que vous appréciez leur écoute.**
- Dites-leur ce dont vous avez besoin et/ou de quelle façon ils pourraient vous aider – une chose principale qui serait aidante présentement.

## À ne pas faire

- Rester silencieux parce que vous craignez bouleverser les autres.
- **Ne rien demander parce que vous craignez être un fardeau.**
- Prendre pour acquis que les autres ne sont pas intéressés à vous écouter ou ne peuvent vous aider.
- **Attendre d'être trop stressé ou épuisé.**



**On peut se sentir soutenu simplement en étant aux côtés de quelqu'un qui nous est cher.**

## **Vous êtes hésitant ou mal à l'aise à demander du soutien? Voici quelques conseils...**

Demandez-vous d'abord :

### **1. «Quel type de soutien serait le plus aidant ou le plus utile pour moi?»**

Du soutien émotionnel? Recevoir des conseils? De l'aide au plan physique?

### **2. «Qui peut m'offrir ce type de soutien?»**

Une même personne faisant partie de votre réseau ne pourra pas nécessairement vous offrir tous les types de soutien. Par exemple, vous pourriez ne pas vous sentir à l'aise de parler de vos émotions avec votre voisin mais être à l'aise de lui demander de l'aide pour des besoins du quotidien comme transporter des charges lourdes.

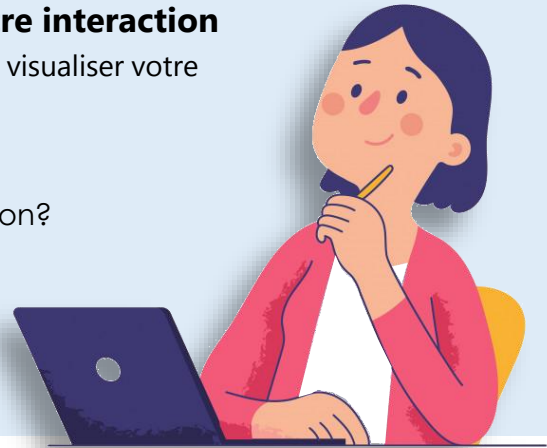
### 3. Procédez par étapes, d'une manière avec laquelle vous êtes confortable

Par exemple, vous pourriez préférer commencer par parler au téléphone avant une rencontre en personne.

### 4. Au besoin, préparez-vous en visualisant votre interaction

Si vous vous sentez nerveux ou mal à l'aise, essayer de visualiser votre interaction :

- Quel serait l'endroit et le moment opportuns?
- Que pourriez-vous dire pour initier la conversation?
- De quoi voudriez-vous parler / demander?
- Quels sont vos besoins?



## Connecter avec les autres

### ▪ Offrir du soutien

### Comment soutenir ses collègues et ses proches?

Vous pouvez aider vos collègues et vos proches à faire face un événement traumatique en passant du temps avec eux et en les écoutant attentivement. La plupart des gens se remettent mieux d'un trauma lorsqu'ils se sentent connectés à ceux qui se soucient de leur bien-être. Certains vont choisir de parler assez peu de leur expérience, d'autres vont ressentir le besoin de discuter davantage. Pour certaines personnes, parler de l'événement et de ses conséquences vont les aider à se sentir moins dépassés par leur expérience. D'autres vont préférer être en compagnie de gens de qui ils se sentent proches et acceptés, sans nécessairement ressentir le besoin de parler. Vous trouverez ci-dessous de l'information sur le soutien social que vous pouvez offrir aux autres.

### Raisons pour lesquelles les gens ne recherchent pas de soutien social

- Ils ne savent pas ce dont ils ont besoin.
- **Ils se sentent gênés ou «faibles».**
- Ils craignent de perdre le contrôle.
- **Ils ne veulent pas être un fardeau pour les autres.**
- Ils doutent que cela sera utile ou que les autres les comprendront.
- **Ils ont déjà tenté d'obtenir de l'aide mais en vain.**
- Ils tentent d'éviter de penser à l'événement ou de ressentir des sentiments y étant associés.
- **Ils tiennent pour acquis que les autres les décevront ou les jugeront.**
- Ils ne savent pas où aller chercher de l'aide.

# Bonnes façons d'offrir du soutien social

- ✓ Démontrez de l'intérêt, soyez attentif et attentionné.
- ✓ **Trouvez un moment et un endroit où vous ne serez pas interrompus.**
- ✓ Mettez de côté vos attentes et évitez de juger.
- ✓ **Quelles que soient les réactions et les stratégies d'adaptation de la personne, montrez-vous respectueux.**
- ✓ Reconnaissez que ce type de stress peut demander un certain temps avant de se résorber.
- ✓ **Essayez de trouver ensemble différentes façons positives de composer avec la situation.**
- ✓ Parlez des réactions attendues suite à un tel type d'événement et des moyens sains d'y faire face.
- ✓ **Montrez à la personne que vous croyez en elle, qu'elle a les capacités pour se rétablir.**
- ✓ Offrez de discuter ou de passer du temps ensemble aussi souvent que nécessaire.



## Ce qui interfère avec le soutien social

- Ø S'empressez de dire que les choses vont bien aller ou qu'il est temps de «passer à autre chose».
- Ø **Empêcher la personne de parler de ce qui la préoccupe.**
- Ø Parler de votre propre vécu en négligeant d'écouter celui de l'autre.
- Ø **Donner l'impression à l'autre qu'il est faible ou qu'il exagère parce qu'il ne s'adapte pas comme vous le faites (ou le feriez).**
- Ø Donner des conseils sans écouter ses réelles préoccupations ou sans lui demander ce qui pourrait l'aider.
- Ø **Dire à la personne qu'elle a été chanceuse que les choses n'aient pas été pires qu'elles le sont.**

## Souligner les bonnes stratégies utilisées par la personne pour faire face à ses difficultés aura un effet soutenant et valorisant.



## Lorsque les besoins vont au-delà du soutien que vous pouvez offrir

- Faites-lui savoir que les experts en trauma soutiennent que le retrait et l'évitement contribuent à la détresse et que le soutien social aide au rétablissement.
- Demandez aux personnes faisant partie de votre cercle d'amis ou de proches de s'impliquer avec vous dans le soutien de la personne.
- Encouragez la personne à faire partie d'un groupe de soutien s'adressant aux personnes ayant vécu une expérience semblable.
- Encouragez-la à parler avec un intervenant psychosocial ou un professionnel de la santé et offrez-lui de l'accompagner dans sa démarche.