

Feuille d'activité 1

Tu n'es pas son thérapeute ou son médecin. Tu es là pour écouter. N'essaye pas de résoudre la situation, ne fais pas semblant de tout savoir. Sois simplement là.

Apprends à garder tes opinions et préjugés pour toi-même :

1. Évite de _____
2. Évite de _____
3. Évite de _____

Établir des limites claires peut aider à _____
_____ tout en _____.

Qu'est-ce qu'une limite?

Établir des limites claires peut aider à maintenir une relation saine avec quelqu'un

Types de limites

1. Ton _____
2. Ton _____
3. Ton _____

Kirbie and Estyr:

Regarde la vidéo en tentant de répondre aux questions suivantes :

1. Raymond dit que ça a été pour lui un gros choc d'apprendre que Xavier souffrait de dépression. Quels sentiments a-t-il éprouvés et quelles questions s'est-il posées en découvrant que son ami souffrait seul?
2. Après son choc initial, qu'est-ce que Raymond a fait?
3. En quoi la réponse de Raymond a-t-elle aidé Xavier?

Shophika et Charles

1. De quelles manières Charles a-t-il été là pour Shophika?
2. Comment Shophika a-t-elle été là pour Charles? Qu'est-ce qu'elle remarquait dans son comportement qui l'inquiétait?
3. Comment Charles en est-il venu à « reconnaître son rôle »? Qu'est-ce qui a conduit à cette prise de conscience?

Voici quelques astuces pour établir des limites :

- Sois honnête. Communique tes limites et parles-en avec la personne que tu soutiens dès le début.

- Si tu ne te sens pas bien, n'hésite pas à le dire à la personne que tu soutiens. Fais-lui confiance : tu comptes pour elle et elle veut que tu sois en bonne santé aussi.

- Réévalue tes limites si tu penses que tu es en train de les dépasser.

- Sois conscient.e des circonstances qui pourraient changer tout comme ta capacité à être là pour quelqu'un. N'aie pas peur de réévaluer tes limites.

- Essaie de mener ta vie aussi normalement que possible et de continuer à faire les activités que tu fais habituellement avec la personne que tu soutiens.