

Feuille d'activité 3

Réflexion

Si un.e ami se confiait à toi et te demandait de l'aide, serais-tu à l'aise et saurais-tu quoi faire? Explique.

Penses-tu qu'il te serait difficile d'établir des limites avec un.e ami.e que tu soutiens? Pourquoi?

Si un.e ami.e te demandait de venir le.la soutenir, mais que tu sentais ne pas avoir le temps ou la capacité de le faire à ce moment-là, que pourrais-tu lui dire?