



## OFFRIR SON SOUTIEN

L'écoute bienveillante est l'une des priorités de l'éclaireur dans ce rôle. Offrir son soutien c'est contribuer au sentiment d'appartenance de l'autre à sa communauté et contribuer à son mieux-être.

### **L'écoute bienveillante**

C'est une façon d'écouter, de porter son attention sur l'autre sans jugement et de manière respectueuse.

### **Quelques trucs pour offrir son soutien à quelqu'un**

- Laisser l'autre s'exprimer sans l'interrompre;
- Demeurer concentré sur ce que la personne exprime;
- Poser des questions afin de favoriser le dialogue;
- Clarifier les propos incompris afin de ne pas interpréter le message;
- Respecter les moments de silence.

### **À privilégier**

- Demeurer honnête et respectueux dans vos propos;
- Orienter la personne vers les ressources connues, s'il y a lieu;
- Respecter la vie privée et le droit de ne pas vouloir de soutien;
- Reconnaître, nommer et respecter ses limites personnelles;

### **À éviter**

- Compromettre sa sécurité;
- Prodiguer des conseils, des recommandations ou suggérer des solutions;
- Vouloir sauver la personne ou prendre la situation sur ses épaules;
- Se citer en exemple;

L'éclaireur n'est pas un intervenant. Son rôle est de se concentrer sur l'écoute bienveillante.

Pour tout questionnement en lien avec votre rôle d'éclaireur, vous pouvez communiquer par courriel : [reseau.eclaireurs.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:reseau.eclaireurs.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)

*Pour des informations ou du soutien de nature psychosociale vous pouvez communiquer avec Info-Social 811, option 2 ou avec le 211 pour trouver une ressource adaptée*