

Prendre soin de vous tout en prenant soin des autres



Soutenir une personne qui vous est chère peut être stressant ou déroutant. Il est important de ne pas oublier de prendre soin de soi, afin d'être prêt à soutenir les autres. Shane, membre de l'équipe de soutien aux familles de Foundry, partage quelques conseils pour vous aider à agir.

Acceptez et permettez le soutien.

Contactez vos amis et votre famille pour évoquer les problèmes auxquels vous avez à faire face. Souvenez-vous, c'est tout à fait normal de ne pas se sentir bien.

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire.

Il est courant de vouloir essayer de changer l'être cher et d'y consacrer beaucoup d'énergie. Si les choses ne se passent pas comme prévu, vous pouvez vous sentir perdu ou coupable. Le meilleur cadeau que vous puissiez vous offrir est l'auto-compassion – vous faites de votre mieux!

Fixez des objectifs modestes et réalistes.

Parfois, il est plus facile d'avancer à petits pas. Si vous et la personne qui vous est chère n'êtes pas d'accord sur ce qu'il faut faire, n'oubliez pas d'être patient l'un envers l'autre et de faire une chose à la fois. Trouvez des conseils sur par quoi commencer à foundrybc.ca/supporting-others

Participez à un groupe de soutien.

Cela peut aussi vous aider de parler à d'autres personnes qui ont vécu ou vivent une expérience similaire. Vous pouvez valider, encourager et partager des stratégies entre vous.

Foundry est là pour vous.

Si vous êtes le parent ou le soignant d'un jeune âgé de 12 à 24 ans, envisagez d'entrer en contact avec Foundry pour discuter de groupes, de conseils ou de soutien familial par les pairs. Que ce soit par téléphone, en ligne ou dans votre communauté, Foundry est là pour vous rencontrer là où vous êtes.

Foundry offre des ressources, des services et du soutien en matière de santé et de bien-être aux jeunes de 12 à 24 ans de la Colombie-Britannique. Foundry offre également une variété de services pour les familles et les soignants. Appelez votre centre Foundry local pour savoir quels sont les groupes en personne proposés dans votre communauté. Foundry Virtual BC propose également des services de conseil, de soutien par les pairs, des groupes et des ateliers pour les membres de la famille et les soignants, certains services étant proposés en anglais et dans des langues autres que l'anglais. Apprenez-en plus sur ces ressources à foundrybc.ca/get-support.

Peu importe si la personne que vous soutenez ait recours ou non aux services de Foundry, vous pouvez également bénéficier d'un soutien!