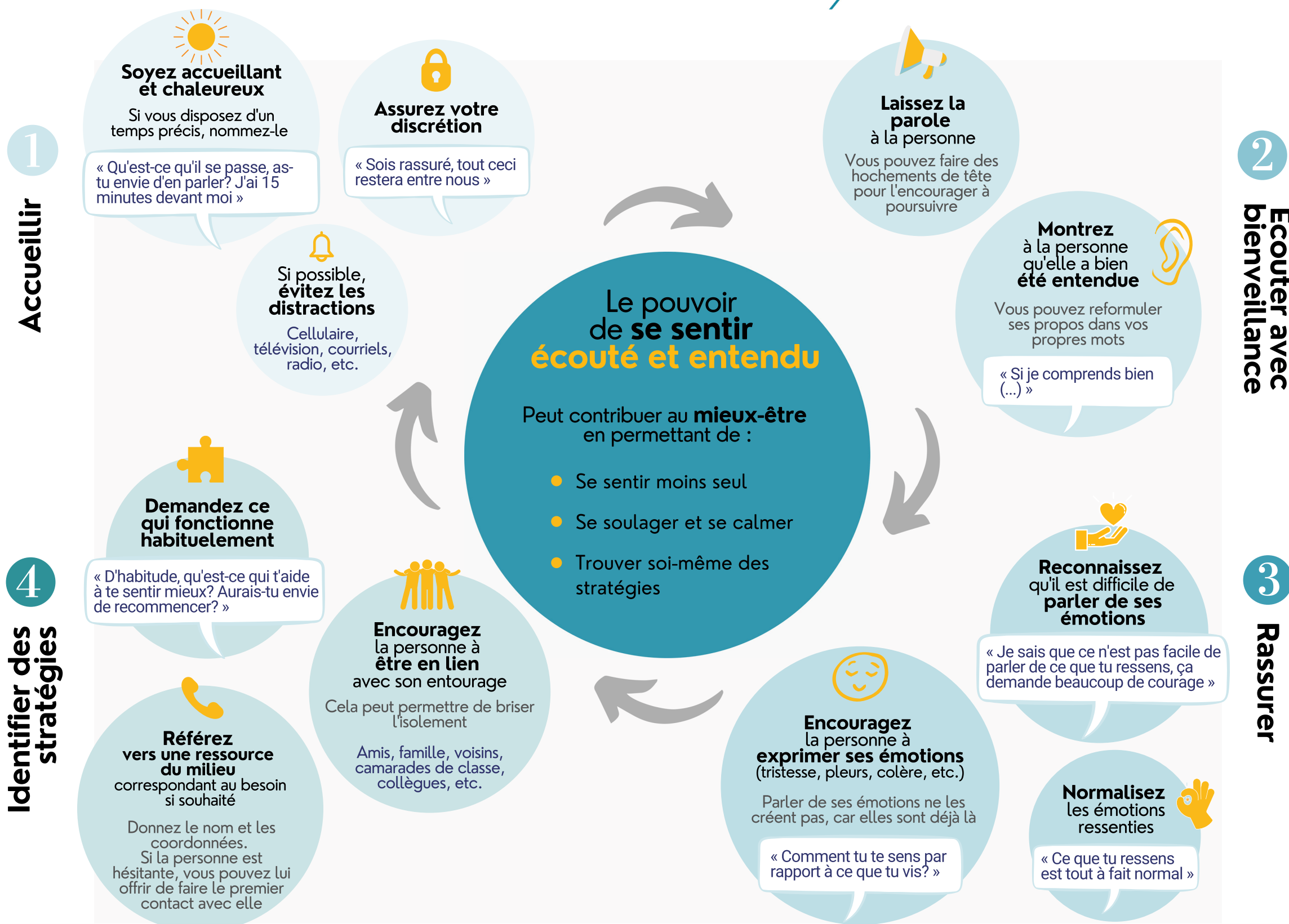


Offrir son écoute et son soutien initial

Voici des **astuces** pour les **éclairateurs** pour être présent envers les autres en offrant une **écoute bienveillante**



À tout moment, évitez de :

- **Couper la parole** à la personne qui se confie
- **Juger** la personne, ses émotions et ses choix
- **Faire la morale**
Exemple :
« À ta place, je n'aurais jamais fait (...) »
- **Donner des solutions toutes faites**
Exemple :
« Tu serais mieux de (...) »
« Si j'étais à ta place, je ferais (...) »
- **Porter la douleur** de l'autre sur ses épaules
Souvenez-vous que la personne est autonome dans ses choix