



# Le Défi du bilan émotionnel

Encouragez les appels réguliers aux personnes qui vous sont chères afin de renforcer les relations et l'intelligence émotionnelle

## DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi du bilan émotionnel ! Dans le monde actuel où tout va très vite, il est facile de se laisser prendre par le train-train quotidien et de négliger l'importance de nos liens affectifs. Ce défi a pour but de vous encourager à consacrer régulièrement du temps à une personne qui vous est chère.

En prenant quelques instants chaque semaine pour vous rapprocher d'un être cher, vous renforcerez non seulement vos relations, mais aussi votre intelligence émotionnelle. Ces liens sont l'occasion d'écouter, de partager et de grandir ensemble, ce qui favorise une compréhension et une empathie plus profondes. Au cours des quatre prochaines semaines, engagez-vous à tendre la main et à avoir des conversations sincères en suivant les conseils ci-dessous.

## QU'EST-CE QUE LE SOUTIEN ÉMOTIONNEL ?

Fermez les yeux et pensez à un moment où vous avez fait preuve de soutien - que faisiez-vous ? Avez-vous aidé un membre de votre famille à monter les escaliers ou l'avez-vous conduit à un rendez-vous chez le médecin ? Peut-être avez-vous prêté de l'argent à votre frère ou à votre sœur alors qu'ils étaient dans une situation difficile ? Avez-vous préparé un dîner pour quelqu'un ou lui avez-vous offert une épaule pour pleurer ?

Tous ces actes de gentillesse sont des exemples de soutien. Le soutien émotionnel n'est qu'une catégorie parmi d'autres, et ce n'est que récemment qu'il a reçu l'attention qu'il mérite. Le soutien émotionnel est une façon de faire preuve de compassion en écoutant et en reconnaissant les sentiments de quelqu'un sans porter de jugement.

Pour certaines personnes, le soutien émotionnel est naturel, pour d'autres, il demande de l'entraînement. L'objectif du soutien émotionnel est d'aider les personnes qui vous sont chères à se sentir en sécurité dans leurs sentiments et à se sentir plus proches d'elles. La recherche a montré que la création de liens est un puissant facteur de santé. Des études ont suggéré que **le soutien social et les liens tissés ont un impact significatif sur le bien-être**, qu'il s'agisse de contrôler la glycémie, d'améliorer la survie au cancer et aux maladies cardiaques ou de réduire les symptômes de la dépression et du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) chez les personnes souffrant de troubles de santé mentale.

# BILAN ÉMOTIONNEL

## Faites d'abord le point avec vous-même

Avant de tendre la main à un proche pour lui apporter votre soutien, il est important de réfléchir à votre propre bien-être émotionnel. Des questions simples se posent : ai-je le temps et la capacité émotionnelle d'apporter mon soutien en ce moment ? Suis-je trop fatigué de ma journée pour m'engager dans une écoute active et être présent avec mon proche ? Suis-je trop accablé par mes propres problèmes de santé mentale pour être patient et ne pas porter de jugement ?

Ce n'est pas pour rien qu'il est conseillé de mettre son propre masque à oxygène avant d'aider les autres lorsqu'on prend l'avion. Vous devez vous assurer que votre réservoir émotionnel est plein avant d'offrir votre soutien à un être cher.

## Poser des questions ouvertes

Lorsque vous vous adressez à un proche pour lui apporter votre soutien, une question ouverte est un bon point de départ. Au lieu de poser des questions auxquelles il est facile de répondre par « oui » ou par « non », les questions ouvertes invitent à donner plus d'explications et à explorer les sentiments d'une personne.

« Comment vas-tu ? » ou « Comment puis-je te soutenir ? » sont deux excellentes questions ouvertes, mais ne vous découragez pas si elles ne suscitent pas de longue réponse. Les gens ne savent pas toujours ce dont ils ont besoin ou ce qu'ils ressentent, surtout dans une situation difficile. Essayez d'aller plus loin dans vos questions ouvertes en adoptant une approche plus personnalisée :

- Tu sembles un peu contrarié aujourd'hui. Veux-tu en parler ?
- Je sais que tu as eu des moments difficiles au travail. Comment tiens-tu le coup ?
- Je sais que tu as été très occupé depuis que tu as commencé ton nouveau travail. Comment te sens-tu dans ton équilibre entre vie professionnelle et vie privée ?

## Laissez-les parler

Il va sans dire que montrer son soutien ne consiste pas seulement à poser des questions. Il est également important de montrer à votre proche que vous écoutez vraiment ce qu'il a à dire. L'écoute active est une version améliorée de l'écoute normale. Montrez à votre proche qu'il a toute votre attention :

- En adoptant un langage corporel ouvert, par exemple en tournant votre corps vers lui et en ne croisant ni vos jambes ni vos bras
- En évitant les distractions, comme le fait de regarder son téléphone.
- En acquiesçant à ses paroles
- En demandant des éclaircissements si vous ne comprenez pas quelque chose
- En résumant ce qu'ils ont dit pour montrer que vous comprenez la situation.

# BILAN ÉMOTIONNEL

## Valider

Le soutien émotionnel est différent des autres types de soutien dans la mesure où les gens cherchent rarement à ce que quelqu'un « règle » leur problème. Le soutien émotionnel repose sur la sécurité émotionnelle : votre proche sera plus enclin à partager ses sentiments s'il se sent en sécurité. Vous pouvez renforcer ce sentiment de sécurité émotionnelle en validant l'expérience de votre proche. La validation permet à votre proche de savoir que vous voyez et comprenez réellement son point de vue. Voici quelques exemples de phrases de validation :

- Je suis désolé que tu aies à faire face à cette situation - cela doit être si douloureux.
- Cela semble tellement bouleversant - je comprends pourquoi tu te sens si triste en ce moment.
- Tu as tellement de choses à faire - c'est normal que tu te sentes débordé.

## Éviter les jugements

Rappelez-vous qu'il est pratiquement impossible d'apporter un soutien émotionnel sans sécurité émotionnelle. Or, rien n'anéantit plus la sécurité émotionnelle que le sentiment d'être jugé. Lorsque vous parlez d'une situation difficile à un être cher, il est important d'éviter les critiques ou les opinions qui pourraient être perçues comme des jugements. Lorsque quelqu'un choisit de s'ouvrir, il est préférable de lui apporter son soutien sur un ton sympathique et compatissant, dénué de toute désapprobation. Il y aura toujours un autre moment pour partager des commentaires constructifs, mais au milieu de la construction d'un espace émotionnellement sûr, des commentaires comme « alors, qu'est-ce qui les a rendus si furieux contre toi » ou « tu dois vraiment travailler sur ta façon de parler » ne feront que conduire à la rupture et à la honte.

## Sauter le conseil

D'une manière générale, le soutien émotionnel doit être axé sur les sentiments plutôt que sur la résolution de problèmes. Si les gens cherchent des conseils sur la manière de résoudre un problème, ils les demanderont généralement directement. Si vous voulez parler du problème, il est préférable de poser des questions réfléchies qui encouragent votre proche à trouver une solution par lui-même. Voici quelques exemples :

- As-tu déjà été confronté à une telle situation ? Qu'est-ce qui t'a aidé dans ce cas ?
- Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour t'aider à te sentir mieux ?

Si vous avez tendance à vous lancer dans la résolution de problèmes lorsque vous voyez un proche en détresse, commencez par poser une question simple pour comprendre le type de soutien qu'il recherche. Essayez quelque chose comme « Est-ce que tu cherches à parler de tes sentiments ou à ce que je t'aide à trouver une solution au problème ? ».

# BILAN ÉMOTIONNEL

## N'oubliez pas que le soutien n'est pas une solution unique pour tous

Après avoir écouté et validé les sentiments de votre proche, la suite du soutien dépend de votre relation et de la situation à laquelle il est confronté. Peut-être lui offrirez-vous un câlin après une conversation difficile ou lui tiendrez-vous la main lors d'un appel téléphonique stressant pour l'aider à se sentir plus fort.

Certaines situations difficiles n'ont pas de solution facile, d'autres n'en ont pas du tout. Dans ces cas-là, le meilleur soutien peut aussi prendre la forme d'une saine distraction. Faites une promenade, jouez à un jeu ou préparez une délicieuse friandise, une activité amusante et discrète qui leur permettra de se libérer de leur stress.

Parfois, le soutien peut prendre la forme d'un petit geste. Si un proche traverse une période difficile, il se peut qu'il n'ait pas la capacité de s'acquitter de ses responsabilités habituelles. Voici quelques exemples :

- Aider à faire les tâches ménagères comme la vaisselle ou passer l'aspirateur
- Passer prendre le dîner ou le souper
- Apporter des fleurs ou une collation préférée
- Proposer de faire une course

## Faire le suivi

Lorsque vous avez pris contact avec un proche pour discuter d'une situation difficile, il est important de revenir sur le sujet quelques jours plus tard pour lui faire savoir que vous êtes toujours là pour le soutenir.

Même un simple texto ou un appel pour dire « hey, je voulais juste savoir comment tu te débrouillais après l'autre jour » peut faire toute la différence. Même si votre proche n'a pas envie de parler, il est souvent préférable de lui demander comment les choses se passent pour lui montrer que vous vous souciez de lui.

## LE DÉFI

Maintenant que vous comprenez mieux ce **qu'est le soutien émotionnel**, il est temps de vous fixer des objectifs. Rédigez des objectifs spécifiques et réalistes qui serviront de point d'ancrage à votre défi de 4 semaines. Voici quelques exemples :

- Appeler un proche une fois par semaine pendant 30 minutes à 1 heure.
- Consacrer 2 heures par semaine à un repas avec un proche.
- Consacrer 15 minutes après avoir passé du temps avec un être cher pour noter comment vous vous sentez - cela a-t-il amélioré votre bien-être émotionnel ? Vous sentez-vous plus lié ?

Notez vos projets sur le calendrier ci-dessous et respectez le programme que vous avez établi au cours des quatre prochaines semaines.

# BILAN ÉMOTIONNEL

## Votre défi de 4 semaines :

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14
JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21
JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25	JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28

## DÉFI TERMINÉ !

Au cours des quatre dernières semaines, vous avez consacré du temps à vous rapprocher d'une personne qui vous est chère et, ce faisant, vous avez renforcé vos relations et votre intelligence émotionnelle. Ces moments d'écoute, de partage et d'épanouissement ont favorisé une compréhension et une empathie plus profondes. Félicitations pour avoir relevé ce défi et avoir eu un impact positif sur vos relations avec vos proches ! Continuez à entretenir ces relations et à construire sur les bases que vous avez créées.



# Félicitations d'avoir terminé le défi Bilan émotionnel

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

