



# 28

# Zoé

Zoé nous invite à prendre soin de ceux que l'on aime. Soutenir sa famille ou ses amis participe à entretenir des relations positives avec son entourage. Que l'on aide des gens familiers ou des inconnus cela favorise le bien-être physique et psychique : des émotions valorisantes nous traversent et des valeurs comme l'altruisme sont alors satisfaites. Le soutien peut prendre des formes variées suivant ce que nous souhaitons faire ou ce que nous nous sentons capable de faire.

## Sorcière du soin aux autres Witch of caring for others

*Zoé invites us to take care of those we love. Supporting one's family or friends helps maintain positive relationships with one's entourage. Whether we help familiar people or strangers, this promotes physical and psychological well-being: validating emotions flow through us, and values like altruism are thereby satisfied. Support can take various forms, depending on what we wish to do or what we feel capable of doing.*

## Comment faire / Tips

Suivant les relations que nous entretenons avec les membres de notre entourage, nous n'aurons pas toujours envie d'apporter la même forme de soutien. Nous pouvons être la personne qui fait rire avec l'un, celle qui est à l'écoute avec l'autre.

Prenons le temps de nous demandons quelle forme de soutien nous pouvons donner suivant nos relations.

- Nous pouvons aussi nous demander ce que nous sommes capable de faire : nous pouvons parfois donner de notre temps pour discuter, écouter, et d'autres fois avoir moins de ressources et préférer envoyer simplement un message. (Attention [carte 18 Phi Lipa](#))

*Depending on the relationships we have with the people around us, we won't always want to provide the same form of support. We might be the person who makes one laugh, and the one who listens attentively to another. Let's take the time to ask ourselves what form of support we can give based on our relationships.*

*- We can also ask ourselves what we are capable of doing: sometimes we can give our time to talk and listen, and other times we may have fewer resources and prefer to simply send a message.*

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON