



# 18

# Phi Lipa

Sorcière de l'auto-préservation : Une bonne sorcière est une sorcière vivante ! En toutes choses, pensez à vous préserver et rester debout : pour aider les autres, il faut être solide soi-même. Les secouristes le savent et le disent : face à une situation de danger et même si d'autres personnes sont impliquées, il est important de commencer par se mettre en sécurité soi afin d'avoir la possibilité de secourir les autres. La sécurité dont Phi Lipa nous parle est autant physique que psychologique. La maltraitance, une relation toxique, une surcharge de travail représentent également des dangers. Comment apporter du soutien à son entourage si nous n'en avons plus les capacités ou l'énergie.

*Witch of Self-Preservation: A good witch is a living witch! In all things, remember to preserve yourself and stay upright: to help others, you must be strong yourself. Rescue workers know this and say it: when faced with a dangerous situation, even if other people are involved, it is important to start by securing yourself in order to be able to help others. The security that Phi Lipa is talking about is both physical and psychological. Ill-treatment, a toxic relationship, or an excessive workload also represent dangers. How can we provide support to our loved ones if we no longer have the capacity or the energy?*

## Sorcière de la créativité et de la contemplation Witch of creativity and contemplation

## Comment faire / Tips

- En situation d'urgence garder à l'esprit les étapes suivantes : Protéger / Alerter / Secourir (se protéger soi pour pouvoir alerter les secours et si la situation le permet et que l'on ne se remet pas en danger, secourir ceux qui en ont besoin).
- Dans notre vie quotidienne : prendre le temps de se demander si certaines situations personnelles ou professionnelles peuvent nuire à notre santé (physique ou psychique)
- Une fois ces situations repérées, demandez-vous comment vous pourriez vous protéger ou qui demander de l'aide.

*In an emergency situation, keep the following steps in mind: Protect / Alert / Rescue (protect yourself so that you can alert emergency services, and if the situation allows and you are not putting yourself in danger again, rescue those who need help).*

*In our daily lives: take the time to ask yourself if certain personal or professional situations might be harmful to your health (physical or psychological).*

*Once these situations are identified, ask yourself how you could protect yourself or whom to ask for help.*

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON