

9

Coven



Sorcières du soutien social Social support witches

Ivy, May et Babette portent toutes les trois le pouvoir du soutien de psychologie mettent en évidence l'importance du soutien social qui peut prendre des formes variées : les amis, la famille peuvent être à l'écoute et recevoir nos émotions, être force de conseils, proposer une autre façon de voir une situation ou encore aider à se divertir. Ils peuvent apporter une aide matérielle ou aider à trouver des informations dont on peut parfois manquer. Le soutien de l'entourage permet parfois de sortir d'un sentiment de solitude, de se sentir reconnu et aimé, de recevoir de l'aide face aux difficultés.

«Ivy, May, and Babette all three embody the power of psychological support and highlight the importance of social support, which can take various forms: friends and family can listen and receive our emotions, be a source of advice, suggest another way of seeing a situation, or help us to distract ourselves/have fun. They can provide material help or help find information we may sometimes lack. The support of one's circle (or loved ones) sometimes makes it possible to escape a feeling of loneliness, to feel recognized and loved, and to receive help when facing difficulties.»

Comment faire / Tips

- Repérer dans l'entourage les personnes de confiance et se demander quelle sorte de soutien chacun peut apporter : avec qui puis-je parler à cœur ouvert ou bien rire, qui est toujours volontaire pour aider à déplacer des meubles ou bricoler...
- Oser demander de l'aide dans les moments difficiles : cela peut être important pour les personnes qui nous aiment d'être présentes pour nous dans les moments difficiles.
- Choisir de quelle façon échanger avec l'entourage : à distance ou en face à face ? à l'oral ou par écrit ? Dans un lieu intime ou à la terrasse d'un café ...

Identify trustworthy people in your circle and ask yourself what kind of support each one can provide: With whom can I speak openly or laugh, who is always willing to help move furniture or do DIY...

Dare to ask for help during difficult times: It can be important for the people who love us to be there for us in difficult moments.

Choose how to communicate with your circle (or loved ones): Remotely or face-to-face? Verbally or in writing? In an intimate setting or on a café terrace...

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON