



Sherbrooke, juin 2022

Le 15 juin aura lieu la journée mondiale de lutte contre la maltraitance aux aînés. À la lumière de cet évènement, voici un texte portant sur le thème de la bienveillance.

À l'aube de la journée mondiale de lutte contre la maltraitance aux aînés, je voudrais aborder la bienveillance envers soi. Premier pas pour prévenir et contrer la maltraitance, ainsi qu'un élément indispensable pour tout être humain.

La bienveillance envers soi, c'est tout d'abord reconnaître ce qu'on vit et y donner de l'importance. Puis, c'est d'agir en se respectant en fonction de nos valeurs et de nos besoins. C'est également apprendre à reconnaître nos limites et les respecter.

Être bienveillant envers soi, c'est aussi la reprise de notre pouvoir d'agir ; reprendre son pouvoir dans une situation donnée et agir selon nos propres choix. Ou encore, c'est reprendre sa place dans une situation ou dans une relation.

Les intervenantes chez DIRA-Estrie favorisent une approche bienveillante pour accompagner les personnes aînées dans la reprise de leur pouvoir.

En effet, elles n'interviennent pas à la place de la personne en difficulté, mais en l'accompagnant dans la recherche de solutions et d'outils en lien avec la situation de maltraitance. Tout ceci en respectant le rythme de la personne aînée et en l'aidant à rester en cohérence avec elle-même et à trouver ses propres ressources.

Sur cette note, je vous souhaite à tous et à toutes de veiller sur vous-mêmes avec bienveillance et de continuer de cheminer sur cette lancée.

– Océane

Océane est intervenante en maltraitance chez DIRA-Estrie. Elle répond aux questions en lien avec la maltraitance et la bienveillance envers les personnes aînées. Écrivez-lui vos questions ! info@dira-estrie.org

Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin ? Appelez-nous ! Service gratuit et confidentiel.
www.dira-estrie.org



819-346-0679