



SE PRÉSERVER EN TANT QUE PROCHE

Prévenir la fatigue compassionnelle et prendre soin de soi aussi

Accompagner une personne victime de violences, c'est souvent éprouvant émotionnellement.

Tu veux l'aider, la protéger, parfois même la sauver. Mais ton énergie, ton sommeil et ton moral peuvent s'en trouver affectés.

🌿 Se préserver, ce n'est pas abandonner. C'est se donner les moyens de rester un soutien solide et durable.

1. RECONNAÎTRE LA FATIGUE COMPASSIONNELLE

La fatigue compassionnelle, c'est ce qu'on ressent quand on absorbe la souffrance de l'autre, sans s'en rendre compte.

Tu peux la reconnaître à certains signes :

- épuisement ou irritabilité,
- tristesse, culpabilité ou sentiment d'impuissance,
- perte d'intérêt pour tes propres activités,
- isolement social, difficulté à "déconnecter" mentalement,
- cauchemars, tensions physiques, ou peur pour la personne en continu.

➔ **Ce n'est pas une faiblesse, c'est un signal d'alarme de ton corps et de ton esprit.**



2. TROUVER UN ÉQUILIBRE SAIN

1 Reconnais tes limites.

Tu n'as pas à être disponible 24h/24. Dire "je ne peux pas maintenant, mais je suis là demain" est une manière de rester fiable.

2 Ne te rends pas responsable du parcours de la victime.

Tu peux l'accompagner, pas décider à sa place. Le chemin vers la sécurité prend du temps.

3 Continue de vivre ta propre vie.

Autorise-toi des moments à toi : marcher, rire, regarder un film, retrouver des amis. Ces moments ne sont pas égoïstes, ils sont essentiels.

4 Évite de tout porter seul·e.

Appuie-toi sur les associations, les professionnel·les ou d'autres proches de confiance.

➔ Aider, c'est aussi savoir déléguer.

5 Mets des mots sur ce que tu ressens.

Parler à un·e thérapeute, un·e ami·e ou un groupe de soutien peut aider à relâcher la pression.



Ressources et soutiens possibles



- **116 006** — France Victimes : écoute et accompagnement de proches de victimes
 - **3114** — Prévention du suicide : soutien gratuit, confidentiel, 24h/24
 - **Associations locales** — Certaines proposent des groupes de parole pour les proches.
 - **Psychologues / Thérapeutes** — Possibilité de téléconsultation à tarif solidaire via des associations.
 - **Temps de répit** — Une simple journée hors du stress peut tout changer.
-

5. A RETENIR

- Tu n'as pas à t'épuiser pour aider.
- Ton bien-être est aussi une forme de protection pour la personne que tu soutiens.
- Ce n'est pas ton rôle de "sauver", mais d'être une présence stable et bienveillante.
- Tu fais déjà beaucoup. Et c'est assez.