

“DEMANDER DE L'AIDE”: *Savez-vous comment le faire ?*

Pour beaucoup de personnes, “demander de l'aide” n'est pas aussi facile qu'il en a l'air. Pourtant, ne pas demander de l'aide, ou le faire trop tard, peut transformer une situation gérable en une situation plus grave, qui peut finalement nécessiter plus de soins et donc, plus de temps.

Ne pas demander de l'aide ou le faire trop tard peut affecter non seulement votre santé et votre bien-être, mais aussi ceux de votre famille, en particulier ceux vos enfants.

“Demander de l'aide” est une chose qui nous est apprise dès le plus jeune âge. Nous apprenons à demander poliment, à communiquer ce dont nous avons besoin et à dire “merci” après avoir été aidé. Avec l'âge, nous assimilons le fait de demander de l'aide à une faiblesse ou à une vulnérabilité personnelle. En fait, demander de l'aide est le plus souvent considéré comme un signe de force ou de bon jugement.

Ne pas demander de l'aide, ou le faire trop tard, peut transformer une situation gérable en une situation grave...

Le stress du déploiement, la mono-parentalité, la réintégration de la famille et les changements dans les habitudes familiales dus aux séparations ou aux blessures de guerre font que “demander de l'aide” est une attitude importante que doivent posséder les membres du service et les familles militaires.

Cette fiche d'information “Courage To Care” présente 4 étapes simples pour “demander de l'aide” ainsi que des rappels sur la façon de le faire. Ces étapes et ces rappels vous permettront de faire appel à des personnes et à une multitude de ressources disponibles pour les soins de santé et de santé mentale, les conseils financiers, le soutien spirituel et de nombreux aspects de la vie quotidienne (garde d'enfants, école et services communautaires) pouvant être utiles à vous et à ceux que vous aimez.

Demander de l'aide : 4 étapes simples

Accepter : C'est peut-être l'étape la plus importante. Il est important de reconnaître que vous avez besoin d'aide, mais il est tout aussi important d'être prêt à accepter cette aide. Pour demander librement de l'aide, il faut accepter ses limites et croire que l'on mérite vraiment cette aide.

Évaluer : Prenez le temps de réfléchir à ce dont vous avez exactement besoin. Cela vous permet de réfléchir à ce qui est “le plus important” et vous aidera à formuler votre demande. La plupart des gens seront prêts à vous aider si vous le leur demandez. Aidez-les en étant précis sur la façon dont ils peuvent le faire.

Demander! : C'est le moment d'agir et de faire la demande ! N'oubliez pas que les demandes faites en personne sont préférables – mais ce n'est pas toujours possible. La règle est d'être courtois, direct et précis dans votre demande.

Encore : Comme pour toute aptitude, il faut de la pratique. Donc, si cela vous a marché, recommencez ! Une touche finale agréable consisterait non seulement à remercier la personne, mais aussi à lui dire combien son aide a été précieuse.

Rappels

Faites preuve d'ingéniosité – Pensez à ceux qui pourraient vous aider (même à ceux qui pourraient dire non).

Soyez courtois — Demander gentiment est très utile. La plupart des gens sont prêts à aider pour les petites et les grandes tâches. Dites toujours “merci”, qu'ils acceptent ou non de vous aider.

Soyez précis — La plupart des gens sont prêts à aider, ils doivent juste savoir “comment”. Être précis permet d'obtenir de meilleurs résultats. Cela aide les autres à comprendre comment ils peuvent au mieux vous aider. N'oubliez pas que vous êtes en mesure de savoir ce dont vous avez besoin. Les autres ne peuvent pas lire vos pensées.

Soyez flexible — Votre plan concernant la façon dont les autres peuvent aider n'est peut-être pas le seul. Si l'on vous suggère différentes façons d'aider, prenez le temps d'y réfléchir.

Soyez reconnaissant — Le plus important pour compléter le processus de “demande” est de dire “merci”. Cela permet de reconnaître la contribution de l'autre et renforce la relation (au cas où l'on aurait à nouveau besoin d'aide).

Comme pour toute autre aptitude, “demander de l'aide” devient plus facile avec la pratique. N'oubliez pas que demander de l'aide est un signe de force. Pour réussir, il est essentiel d'être capable d'identifier les besoins et d'agir en conséquence. À bien des égards, demander de l'aide présente de nombreux avantages. Elle peut vous faciliter la vie, à vous et à votre famille, et donner à la personne qui vous aide un sentiment de satisfaction et de