



En pratique

Savoir **demandeur de l'aide**

On ne peut pas toujours tout maîtriser seul ; l'accepter c'est admettre d'avoir des limites et ainsi lâcher prise à certains moments pour agir de manière plus adaptée et être accompagné.

Accepter ses limites

“

.....
Lorsque je me confronte à mes propres limites, deux possibilités s'offrent à moi :

- Je peux basculer dans le perfectionnisme, mais, dans ce cas : quand serai-je enfin à la hauteur de mes propres exigences ?
- Ou je peux accepter d'être imparfait, ce qui ne veut pas dire incompetent, et faire de mon mieux.

”

Accepter d'avoir besoin d'aide

Reconnaitre ses limites est une qualité, cela signifie s'accepter tel que l'on est, avec ses forces et ses points de vigilance. Ainsi, il est possible de vivre sans craindre le jugement des autres.

La vie se compose d'une multitude de petites réussites et d'une multitude de petits échecs, d'une confrontation régulière à ses propres doutes et à ses limites ; en prendre conscience et l'accepter permet d'avancer.

Accepter ses limites c'est aussi savoir passer le relais, laisser les autres nous guider, nous conseiller et **agir avec nous en confiance.**

Lorsque l'on traverse une période de vie plus ou moins difficile (problème financier, maladie, deuil, séparation...) nous pouvons éprouver de la culpabilité ou hésiter à demander de l'aide alors qu'**un appui extérieur est souvent utile.**

Il est légitime de recevoir de l'aide

Reconnaître que vous ne pouvez pas tout contrôler seul et solliciter une aide extérieure vous permet d'être accompagné et conseillé.

Être accompagné facilite la prise de recul et la réflexion qui vous conduiront à **prendre et à assumer vos propres décisions.**

Il est légitime de recevoir de l'aide : ce n'est pas un signe de faiblesse ; il n'y a donc de place ni pour la honte ni pour la culpabilité.

Bénéficier d'un « coup de pouce » extérieur permet souvent de débloquer une situation complexe.

Accepter d'être guidé et conseillé sans vous sentir redevable est un signe de courage.

N'hésitez pas à en parler, non seulement avec votre famille, vos amis ou vos collègues, mais aussi avec votre médecin traitant, votre médecin du travail ou d'autres professionnels pour préciser vos besoins, être soutenu et identifier les relais qui existent.

AGRI'ÉCOUTE
SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

09 69 39 29 19*
agriecoute.fr

*prix d'un appel local

LA LIGNE AGRI'ÉCOUTE vous permet d'être en contact avec un psychologue afin de recevoir un soutien et des conseils personnalisés. **Appelez le 09 69 39 29 19, 24h/24 et 7j/7 pour échanger de manière anonyme et confidentielle.**