

Mes limites en tant que Buddy

En tant que Digital Buddy, il est essentiel de bien définir tes limites pour préserver la qualité de l'accompagnement et la relation avec les bénéficiaires. Voici un guide récapitulatif structuré pour t'aider à naviguer dans ces situations.

1. Identifier tes limites et ton rôle

Ton rôle en tant que Buddy n'est pas de répondre à toutes les demandes, surtout si elles dépassent tes compétences, les règles de la structure, ou le cadre de ta mission.

Que faire dans ces cas ?

- Explique les raisons pour lesquelles tu ne peux pas répondre directement à la demande.
- Propose une solution alternative en réorientant la personne vers un service plus adapté (autre Buddy, EPN, professionnel spécialisé).
- Si le temps le permet, explore avec la personne une nouvelle demande sur laquelle tu peux apporter une aide concrète.

2. Questions à te poser avant d'agir

Avant de répondre à une demande, pose-toi ces questions :

1. La demande respecte-t-elle les règles de ma mission ?
2. Est-elle liée à mes fonctions de Digital Buddy ?
3. Ai-je les compétences nécessaires pour y répondre ?

Si la réponse est oui :

- Laisse la personne utiliser son propre téléphone, surtout pour les actions sensibles (virements, achats en ligne).
- Insiste pour qu'elle finalise elle-même la démarche.
- Assure-toi d'être dans un lieu discret pour préserver la confidentialité.
- Informe-la des limites et des opportunités de ses actions tout en respectant son autonomie.

3. Réorienter les demandes

Quand tu ne peux pas répondre directement à une demande, aide à identifier d'autres ressources ou interlocuteurs :

- **EPN (Espace Public Numérique)** : Centres proposant un accompagnement numérique.
- **OXFAM** : Organisation pour le prêt ou la vente d'ordinateurs.
- **CPAS (Centre Public d'Action Sociale)** : Pour une aide sociale et matérielle.

- **Antennes scolaires** : Pour les jeunes cherchant un soutien numérique.
- Prends le temps de rechercher une solution concrète pour que la personne reparte avec une idée claire des étapes à suivre.

4. Poser des limites : un geste essentiel

Poser des limites permet de prendre soin des relations. Cela ne signifie pas un échec, mais un cadre sécurisant.

- Sois clair, authentique et sécurisant.
- Facilite les recadrages.
- Renforce la relation en étant transparent sur tes capacités et tes besoins.

Pour approfondir : L'article de Lily Gros explore les nuances des limites, leur rôle et comment les poser de manière équilibrée (lecture de 10 minutes). <https://lilygros.substack.com/p/poser-des-limites-cest-prendre-soin>

5. Identifier tes besoins et les partager

Pour poser des limites, identifie tes besoins (sécurité émotionnelle, physique, psychologique ou pratique). Demande-toi :

- Que dois-je partager pour que l'autre comprenne mes limites ?
- À quel moment et comment le communiquer ?

6. Développer une écoute active et bienveillante

Quelques conseils :

- Pose des questions ouvertes : « Peux-tu m'en dire plus sur ce qui te freine ? »
- Sois attentif au langage corporel : crispations, hausse de température, mise en retrait.
- Accueille les réponses sans jugement.
- Propose des options sans imposer : « Si cela ne fonctionne pas, quelles autres solutions imagines-tu ? »

7. Construire un parcours d'accompagnement

Avant de te lancer, discute avec la personne pour clarifier :

- Ce qu'elle souhaite apprendre.
- Où elle en est et ce qu'elle a déjà essayé.
- L'urgence et les priorités.

Propose un petit parcours d'accompagnement pour lui permettre de se projeter et de rester active dans son apprentissage.

Conclusion

Définir et respecter tes limites en tant que Buddy est un acte clé pour assurer un accompagnement de qualité, préserver ton équilibre personnel et renforcer les relations. Ne crains pas de dire non ou de réorienter lorsque cela est nécessaire