

Module 1 du programme Pair-aidance sur le campus | Guide d'animation

Temps estimé pour terminer le module : 2 h 30 min au total (pauses comprises)		
Objectifs :	Ressources :	Matériel :
<p>Après cette séance, les participant-es seront en mesure :</p> <ul style="list-style-type: none"> d'expliquer leur rôle et leurs responsabilités en tant que personnes paires-aidantes. 	<p>Guide d'animation Diapositives de la présentation PowerPoint Documents de participation : <i>Scénarios « Je n'ai jamais... »; scénarios « Rôle et responsabilités »</i></p>	<p>En présentiel : Tableaux de conférence ou tableaux blancs et marqueurs Autocollants, marqueurs Objets sensoriels, cartons « Je passe », espace de détente</p> <p>En ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Webcaméra Outil de conférence virtuelle doté de : <ul style="list-style-type: none"> Salles de sous-groupe Sondage Tableau blanc <p>Activités du SGA :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Think back!</i> où il faut se rappeler son vécu <i>Explain it to a friend</i> où il faut expliquer la pair-aidance à un-e ami-e Plan d'apprentissage <p>Ressources locales :</p> <ul style="list-style-type: none"> Ressources sur le campus
<p>Plan de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> Accueil et brin de jasette (15 min) Aperçu de la pair-aidance (25 min) Rôle et responsabilités sur le campus (50 min) Forces individuelles (15 min) Votre énoncé sur la pair-aidance (20 min) Conclusion et étapes suivantes (10 min) <p>Durée actuelle : 145 min (dont 10 min de pause) (Durée maximale : 150 min)</p>		



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p>Total : 15 minutes</p>	<p>Accueil / Présentation (10 minutes)</p> <p>Diapositive : Diapositive du plan de la séance</p> <p>Matériel : objets sensoriels, matériel supplémentaire requis</p>	<p><i>Accueillez les participant-es dès leur arrivée, puis faites un rapide survol de ce que vous allez couvrir dans le cadre de cette séance. Intégrez les points clés suivants (et adaptez-les si nécessaire) :</i></p> <p>Reconnaissance territoriale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rédigez votre reconnaissance territoriale personnalisée au préalable. ● Invitez les participant-es à enrichir cette dernière <p>Plan de la séance</p> <p>Cette séance vise à vous aider à :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● expliquer votre rôle et vos responsabilités en tant que personne paire-aidante. <p>D'autres ressources sont également disponibles dans le SGA pour faciliter et approfondir notre discussion d'aujourd'hui.</p> <p>En plus de partager des idées en groupe, nous ferons une réflexion individuelle.</p> <p><i>Insistez sur les différentes manières de participer ou non : bougez si vous avez besoin de bouger, utilisez les cartons « Je passe » si vous ne souhaitez pas participer à une activité ou à une discussion, installez-vous dans l'espace de détente quand vous en ressentez le besoin et servez-vous des objets sensoriels si cela aide votre concentration.</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p>Activité brise-glace en groupe (5 min)</p> <p>Support visuel : Diapositive d'activité</p> <p>Ressources : S. o.</p>	<p><i>Demandez aux participant-es de dire comment elles et ils se sentent en indiquant leur niveau d'énergie.</i></p> <p>Commençons par voir comment nous nous sentons aujourd'hui. Évaluez votre niveau d'énergie actuel sur une échelle de 0 à 5 (0 = somnolence ou peu d'énergie et 5 = en pleine forme ou énergie élevée).</p> <p>À trois, indiquez-moi votre niveau d'énergie en montrant le bon nombre de doigts. Pour indiquer zéro, levez simplement le poing.</p> <p>Bilan</p> <p>Il est bon de savoir comment se sentent les participant-es. Encouragez-les à dire comment elles et ils se sentent et ce qu'il leur faut pour prendre part activement à la séance d'aujourd'hui.</p> <p><i>Établissez un lien avec les principes de la pair-aidance (mettez-vous à leur niveau)</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p>Total : 25 min</p>	<p>Expériences de pair-aidance / Activité en petits groupes</p> <p>15 min : - 2 minutes de préparation - 8 minutes de discussion - 5 minutes de bilan</p> <p>Support visuel : Diapositive d'activité</p> <p>Ressource : Document sur les scénarios</p>	<p><i>Répartissez les participant-es en petits groupes et demandez-leur de discuter de situations qu'elles et ils ont vécues.</i></p> <p>Pour bien comprendre ce qu'est la pair-aidance, partons de vos propres expériences!</p> <p>Vous allez jouer à « Je n'ai jamais... » avec votre sous-groupe! Parlez des différentes situations présentées sur la diapositive et, pour chacune d'elles, dites ce qui a contribué (ou contribuerait) à leur résolution. <i>Distribuez le document de référence</i></p> <p>Scénario n° 1 : Vous avez beaucoup de choses sur les épaules avec l'école et votre vie personnelle, alors vous ne dormez pas beaucoup. Vous manquez votre premier cours tous les matins cette semaine.</p> <p>Scénario n° 2 : Vous pensez peut-être avoir un TDAH et avez essayé des pilules de caféine pour voir si cela pouvait vous aider à étudier.</p> <p>Scénario n° 3 : Il vous arrive de vous sentir débordé-e et d'avoir envie d'abandonner l'école.</p> <p>Bilan : À la lumière de vos discussions, quels aspects vous semblent importants ou utiles quand une personne traverse une période difficile? <i>(Invitez les participante-s à nommer ce que les autres peuvent faire – écouter, soutenir, valider sans juger – et ce que l'on peut faire pour soi-même – appliquer des stratégies d'adaptation personnelles, chercher des ressources et du soutien.)</i></p> <p>Si vous aviez à soutenir une personne dans l'une de ces situations, que devriez-vous retenir? <i>(Invitez les participant-s à parler de l'autodétermination, de partage d'expériences vécues, etc.)</i></p>



Aperçu / Présentation de la pair-aide

(10 min)

Support visuel : Diapositive sur la pair-aide

Ressources : S. o.

Demandez au groupe de définir ce qu'est la pair-aide en se basant sur leurs connaissances actuelles. Donnez les explications ci-dessous. Rappelez aux participant-es les valeurs fondamentales de la pair-aide en comparant le programme aux autres services du campus.

La pair-aide est un concept bien défini qui se distingue de l'amitié et du mentorat. La pair-aide, c'est le fait d'offrir du soutien émotionnel et social **non clinique** et fondé sur l'empathie, sur la croyance en l'autodétermination et sur le partage d'expériences vécues afin de favoriser l'espoir et le mieux-être.

Concrètement, nous ne donnons **pas de conseils**. Nous nous engageons dans des conversations où les échanges sont réciproques et nous nous efforçons activement d'éliminer les déséquilibres de pouvoir en vue de créer des liens et un sentiment d'appartenance.

Voyons ensemble les différences entre la pair-aide informelle et la pair-aide formelle :

La pair-aide **informelle** est plus proche d'une conversation entre camarades : elle est bénéfique et constitue souvent notre première ligne de défense! Elle survient naturellement dans les relations réciproques, par exemple lorsque des camarades de classe parlent du stress qu'elles et ils ressentent à propos d'un examen à venir et de la manière dont chaque personne se prépare ou étudie.

La pair-aide **formelle** désigne le fait d'interagir avec d'autres personnes choisies intentionnellement en raison de leurs expériences passées ou présentes, de leur bien-être avéré et de leur capacité à offrir du soutien. Dans le cas de la méthode formelle, les personnes qui soutiennent les autres (comme vous) sont formées et supervisées.

Pour finir, la pair-aide se distingue du **mentorat**, qui implique une dynamique de pouvoir intentionnelle entre la personne qui soutient et celle qui cherche du soutien. Au contraire, tout est mis en œuvre dans la relation de pair-aide pour minimiser ce déséquilibre de pouvoir. Dans le contexte d'une relation de mentorat, une des personnes est considérée comme « plus experte » que l'autre, et il y a une utilisation intentionnelle de cette expertise pour aider l'autre personne à atteindre un objectif. (Cet objectif est habituellement défini par l'intention du programme ou du service, plutôt que par la personne qui sollicite le soutien.)

Nous avons parlé des valeurs fondamentales de la pair-aide lors de notre **séance d'orientation**. Dans quelle mesure ces valeurs fondamentales se retrouvent-elles dans les distinctions que je viens de présenter? *Faites des liens, et discutez de la manière dont l'éthique*



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
		<p><i>et la confidentialité sont également essentielles dans le rôle de paire aidante ou pair aidant, conformément à la description de poste et aux politiques de l'établissement.</i></p>
<p>Total : 50 min</p>	<p>Rôles et responsabilités / Discussion de groupe</p> <p>40 min :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min par scénario (3) - 10 min de bilan <p>Support visuel : Diapositive d'activité</p> <p>Ressources : Document de référence sur les scénarios, tableau de conférence pour noter les différences principales</p>	<p><i>Accueillez de nouveau les participant-es et expliquez que vous allez maintenant vous pencher plus attentivement sur le rôle de paire aidante ou pair aidant (à partir des discussions qui ont eu lieu avant la pause).</i></p> <p>Nous allons maintenant aborder des situations plus concrètes que vous pourriez rencontrer en soutenant d'autres personnes. Pour chaque scénario, discutez de l'aide qu'apporterait un ou une camarade, ou un conseiller ou une conseillère, et du rôle que pourrait jouer une personne paire-aidante dans cette situation.</p> <p><i>Discutez des rôles et des responsabilités particulières de chaque personne et mettez l'accent sur les valeurs fondamentales et les limites de l'éthique et de la confidentialité, selon le cas. Reportez-vous aux Points de discussion concernant les scénarios à la fin du document pour connaître les réponses possibles à faire ressortir pour chaque scénario.</i></p> <p>Bilan : On a vu que les différentes formes de soutien auxquelles les personnes peuvent avoir accès se recoupent. Les étudiant-es peuvent faire appel à un certain nombre de services. Voyons maintenant quels sont les services disponibles et comment nous nous inscrivons dans l'éventail de services et de soutiens disponibles.</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p>Programme Pair-aideance sur le campus / Présentation (10 min)</p> <p>Support visuel : Diapositive du programme Pair-aideance sur le campus Ressources : Ressources du programme / Espaces</p>	<p><i>Passez en revue les activités et services particuliers dans lesquels les personnes paires-aidantes sur le campus seront impliquées et faites des liens avec la discussion que vous avez eue jusqu'à présent.</i></p> <p>Voici les programmes que nous gérons et les types d'activités auxquelles vous participerez en tant que paire aidante ou pair aidant : <i>Insistez ici sur vos principaux programmes et distinguez-les des autres programmes d'entraide comme le mentorat. (Quelle lacune le programme de pair-aideance comble-t-il?)</i></p> <p><i>Soulignez le fait que tous les programmes d'entraide ont leur utilité, quel que soit le domaine dans lequel ils s'inscrivent (soutien pédagogique, mentorat, vie sur le campus, etc.) et que tous les rôles comporteront un aspect commun : celui de l'orientation vers les services.</i> <i>Indiquez quels sont les espaces ou ressources disponibles, si cela s'applique.</i></p>
Total : 10 min	Activation ou pause : demandez à tout le monde de se lever et de bouger au rythme de la musique ou simplement de s'étirer	
Total : 15 minutes	<p>Forces / Présentation (10 minutes)</p> <p>Support visuel : Diapositive sur les forces Ressources : Tableau de conférence pour noter les forces, autocollants</p>	<p><i>Accueillez à nouveau les participant-es et présentez le plan du reste de la séance.</i></p> <p>Voyons maintenant ce que chaque personne peut apporter dans son rôle de paire aidante ou de pair aidant.</p> <p>À la lumière des discussions que nous avons eues jusqu'à présent, quelles sont, selon vous, les principales caractéristiques d'une paire aidante ou d'un pair aidant efficace?</p> <p><i>Inscrivez les forces qui reviennent le plus souvent sur un tableau de conférence et distribuez ensuite des autocollants ou des étoiles.</i> Quelles forces pensez-vous déjà avoir? Prenez-en note pour l'avenir! Placez un autocollant à côté des forces et des expériences que vous possédez déjà.</p> <p><i>Constatez toutes les compétences et expériences extraordinaires qui permettront à ce groupe de nouer des liens et de venir en aide aux autres!</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p>Forces / Discussion de groupe (5 minutes)</p> <p>Support visuel : S. o.</p> <p>Ressources : Tableau de conférence pour noter les qualités à développer</p>	<p><i>Demandez aux participant·es de nommer des points à améliorer.</i></p> <p>Quelles sont les qualités (mentionnées ci-dessus) que vous envisagez de développer dans le cadre de ce programme de formation? (Encouragez les participant·es à noter leurs idées dans leur journal ou dans leur plan de développement personnel.)</p> <p>Quels sont les aspects que nous aurions avantage à améliorer en tant que groupe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passez en revue les compétences et les sujets abordés dans le programme de formation et réfléchissez aux autres sujets sur lesquels le groupe aimerait se pencher. • Identifiez les sujets à aborder lors des prochaines discussions ou séances.
<p>Total : 20 minutes</p>	<p>Votre énoncé sur la pair-aidance / Activité de groupe (20 minutes)</p> <p>Support visuel : Diapositive Énoncés sur la pair-aidance</p> <p>Ressources : Tableau de conférence pour noter les énoncés</p>	<p><i>Présentez la dernière activité de la séance.</i></p> <p>Dans votre rôle, vous devrez expliquer en quoi consiste la pair-aidance et éventuellement répondre aux questions sur les différences entre les formes d'entraide que nous avons explorées au début de la séance. Pour conclure cette journée, nous allons nous exercer à décrire le concept de pair-aidance dans nos propres mots.</p> <p><i>Demandez aux participant·es de prendre quelques minutes pour rédiger un bref énoncé. Demandez-leur de pratiquer en binôme ou devant le groupe et donnez-leur votre avis.</i></p> <p>Bilan <i>Soyez à l'écoute et veillez à ce que les participant·es ne fassent pas de promesses qu'elles et ils ne pourraient pas tenir. Assurez-vous que les descriptions données font mention du rôle de l'expérience vécue dans la pair-aidance.</i></p>
<p>Total : 10 minutes</p>	<p>Résumé / Présentation (5 min)</p> <p>Support visuel : Diapositive</p>	<p><i>Résumez les points clés de la discussion et mentionnez les ressources additionnelles disponibles</i></p> <p>Aujourd'hui, nous avons mis l'accent sur le rôle et les responsabilités des paires aidantes et pairs aidants sur le campus. Lors de la prochaine séance, nous verrons comment créer des liens et un sentiment d'appartenance avec les personnes qui ont recours à nos services.</p> <p><i>Donnez des précisions sur la prochaine séance ainsi que sur les activités autodirigées à réaliser dans le SGA.</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	Fin de la séance / Activité en binôme (5 min)	<i>Terminez la séance avec une dernière activité :</i> En équipe de deux, échangez sur ce que vous avez retenu de la séance d'aujourd'hui.

Scénarios de l'activité sur le rôle et les responsabilités de la personne paire-aidante

Scénario n° 1 :

Lex travaille à temps partiel à l'imprimerie du campus, étudie à temps plein pour obtenir son diplôme avec double majeure, aide sa cadette à faire ses devoirs et s'entraîne pour pouvoir garder sa place dans l'équipe universitaire de hockey.

Le surmenage se fait de plus en plus sentir et Lex ne sait pas comment gérer tout ça. Lex ne veut pas abandonner ses activités ni décevoir qui que ce soit, mais iel commence à éprouver de la morosité et à faire des crises de panique occasionnelles, des symptômes extrêmement perturbants.

Les proches de Lex pourraient valider ce qu'iel ressent, compatir, ou lui dire que ce n'est pas grave de laisser tomber quelque chose.

Des conseillères et conseillers pourraient traiter ses crises de panique et évaluer la possibilité qu'iel soit en dépression.

Des paires aidantes et pairs aidants pourraient demander à Lex quel soutien répondrait à ses besoins, en plus de partager leurs propres expériences et de suggérer des stratégies d'adaptation, lorsque cela est adapté.

Scénario n° 2 :

Jyoti a 19 ans et vient de commencer à étudier loin de chez elle. Jusqu'à présent, Jyoti aime son programme d'études et ses cours, mais elle a du mal à établir des liens avec les autres. Il semble que tout le monde ait déjà créé son propre cercle. Jyoti passe beaucoup de temps dans sa chambre et sur les réseaux sociaux, où elle constate que ses camarades de son ancienne école s'amuse. Jyoti éprouve un profond sentiment de tristesse, de regret, de solitude et de honte du fait qu'elle n'arrive pas à s'intégrer.

Les proches de Jyoti pourraient faire preuve d'empathie, lui rappeler les liens d'amitié qui les unissent, lui rendre visite ou l'inviter pour une fin de semaine.

Des conseillères et conseillers pourraient évaluer la possibilité d'une dépression et suggérer des options de traitement.

Des paires aidantes et pairs aidants pourraient demander à Jyoti quel soutien répondrait à ses besoins, partager leurs propres expériences sur la manière de se joindre à un groupe ou de créer des liens sur le campus, selon le cas, et reconnaître la difficulté de son expérience.

Scénario n° 3 :

Bo a reçu un diagnostic de dépression et d'anxiété à l'âge de 16 ans. Jusqu'à maintenant, les médicaments faisaient effet. Mais certains de ses symptômes reviennent, notamment la déprime, le manque de motivation et de concentration, et la consommation d'alcool.

Bo commence à s'inquiéter, car il se souvient de cette expérience horrible et ne veut pas la revivre.

Les proches de Bo pourraient compatir et lui dire de se concentrer sur le positif.

Des conseillères et conseillers pourraient lui suggérer d'autres options de traitement médical, réévaluer son plan de traitement.

Des paires aidantes et pairs aidants pourraient demander à Bo quel soutien répondrait à ses besoins, partager leurs propres expériences en matière de traitement, le cas échéant, et aider Bo à obtenir d'autres services de soutien sur le campus.