

## Module 2 du programme Pair-aidance sur le campus – Guide d’animation

Temps estimé pour terminer le module : 2,5 h au total (pauses comprises)		
Objectifs :	Ressources :	Matériel :
<p>Après cette séance, les participant-es seront en mesure :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>de tisser des liens avec les pair-es aidé-es.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guide d’animation</li> <li>Diapositives de la présentation PowerPoint</li> <li>Documents de participation : <i>Document de référence de la boussole</i></li> </ul>	<p>En présentiel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tableaux de conférence ou tableaux blancs virtuels et marqueurs</li> <li>Papier pour bannière, autocollants et marqueurs</li> <li>Objets sensoriels, cartons « Je passe », espace de détente</li> </ul> <p>En ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Webcaméra</li> <li>Outil de conférence virtuelle doté de : <ul style="list-style-type: none"> <li>Salles de sous-groupe</li> <li>Sondages</li> <li>Tableau blanc</li> </ul> </li> </ul> <p>Activités du SGA :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Explore your empathy</i>, ou Explorez votre empathie</li> <li><i>Peer support conversation</i> ou La conversation de pair-aidance</li> </ul> <p>Ressources locales :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lignes directrices en matière d’accessibilité sur le campus</li> <li>Ressources en matière de diversité et d’inclusion sur le campus</li> </ul>
<p><b>Plan de la séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil et brin de jasette (20 min)</li> <li>Expériences personnelles (25 min)</li> <li>Préjugés (20 min)</li> <li>Déséquilibre des pouvoirs (20 min)</li> <li>Relation de confiance (20 min)</li> <li>Espaces accueillants (20 min)</li> <li>Conclusion et étapes suivantes (10 min)</li> </ul> <p><i>Durée actuelle : 145 minutes (dont 10 minutes de pause)</i> <i>(Durée maximale de 250 min)</i></p>		



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p><b>Total :</b> 20 minutes</p>	<p><b>Accueil / Présentation</b> (10 minutes)</p> <p><b>Support visuel :</b> Diapositive du plan de la séance</p> <p><b>Matériel :</b> 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><b>Reconnaissance territoriale</b> Rédigez votre reconnaissance territoriale personnalisée au préalable. Invitez les participant·es à enrichir cette dernière</p> <p><b>Plan de la séance</b> Cette séance vise à vous aider à : tisser des liens avec les pair·es aidé·es.</p> <p><i>Expliquez l'importance du lien pour vous (la pair-aidance repose essentiellement sur le sentiment d'être vu·e, entendu·e et valorisé·e).</i></p> <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 approfondirons aussi nos réflexions de manière 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><b>Activité brise-glace en groupe</b> (10 min)</p> <p><b>Support visuel</b> : Diapositive d'activité</p> <p><b>Ressources</b> : 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 un tour de table rapide. Aujourd'hui, nous le ferons debout et en nous déplaçant dans la salle. 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). Je vais maintenant vous demander de vous déplacer dans la salle et de faire connaître votre réponse à quelques personnes (sur une échelle de 0 à 5). Discutez de ce que cela implique quant à votre manière de participer à la séance d'aujourd'hui. Je vous demanderai de passer à une autre personne après environ une minute, ce qui vous laissera peu de temps pour discuter de vos réponses. <i>Au bout d'une minute environ, demandez-leur de trouver une nouvelle personne avec qui échanger.</i></p> <p><b>Bilan</b> <i>Établissez un lien avec les principes de la pair-aidance (mettez-vous à leur niveau) et montrez l'importance de reconnaître comment on se sent.</i></p>



**Total :**  
25 minutes

**Évaluation de notre espace /  
Activité en petit groupe**

(25 min)

**Support visuel :** Diapositive

**Matériel :** Tableaux de  
conférence pour discuter  
d'accueil et d'obstacles

*Parlez de l'importance de l'entrée en relation, puis faites une « évaluation » rapide de l'espace physique ou virtuel dans lequel le groupe se trouve.*

L'une des choses les plus importantes que vous ferez en tant que paire aidante ou pair aidant sur le campus est d'accueillir les membres de la communauté étudiante au sein d'un espace et d'une conversation. Notre discussion d'aujourd'hui portera sur la manière de tisser et de renforcer les liens, et de créer un sentiment d'appartenance dans tout ce que nous faisons.

Commençons par une brève réflexion individuelle. Réfléchissez à ce que vous avez ressenti en arrivant à la première séance. De la nervosité? De l'inquiétude ou de la méfiance? En tant qu'êtres humains, nous avons tendance à évaluer automatiquement la menace quand nous nous trouvons dans une situation nouvelle. Alors, votre vécu et votre sentiment de sécurité à ce moment-là ont eu une influence sur votre choix d'une place pour vous asseoir ainsi que sur vos premières interactions avec moi et avec les autres.

Pendant les 10 prochaines minutes, en binôme, échangez sur ce qui vous a aidé-es à vous sentir à l'aise à votre arrivée dans cet espace (aujourd'hui et à la première séance) et sur les éventuels obstacles (physiques, émotionnels, etc.) que vous ou d'autres personnes pourriez rencontrer.

Inscrivez vos réponses sur les tableaux de conférence sur l'accueil et les obstacles.

*Encouragez les participant-es à se promener, à sortir, etc.*

**Bilan**

*Discutez de la diversité des expériences du groupe à partir des deux tableaux de conférence.*

*À quels éléments n'avons-nous pas pensé (obstacles à l'accessibilité ou reconnaissance des peuples autochtones)?*

*Qu'est-ce qui aurait aussi pu nous échapper? Comment pourrions-nous trouver d'autres éléments?*

*D'après vous, quelle est la différence entre l'appartenance et l'intégration? Insistez sur les différences et sur leur importance pour la pair-aidance (l'appartenance est le fait de se sentir accueilli-e comme on est, alors que l'intégration peut impliquer de devoir se conformer aux normes du groupe dominant).*

À la fin de la séance, nous reviendrons sur ce tableau pour voir ce que nous pouvons faire pour surmonter les obstacles.



**Total :**  
20 minutes

**Préjugés / Discussion de groupe**

(20 min)

**Support visuel :** Diapositive des énoncés

**Ressources :** Document de référence de la boussole

*Aenez la conversation sur les préjugés susceptibles de créer des obstacles à l'entrée en relation et au sentiment d'appartenance.*

Quand nous pensons aux obstacles qui nuisent à l'entrée en relation et au sentiment d'appartenance, l'un des plus systémiques dont nous devons tenir compte est celui de nos propres préjugés, parfois inconscients, qui peuvent créer des obstacles émotionnels.

Le détachement survient quand une personne se sent exclue, humiliée, invisibilisée ou dévalorisée. Les recherches actuelles en neurosciences montrent que le sentiment de détachement dans une relation emprunte les mêmes voies neuronales que la douleur physique! Par conséquent, si nous voulons créer un espace accueillant, il faut avoir conscience des obstacles invisibles auxquels se heurtent les membres de notre communauté étudiante.

Une des façons d'examiner nos préjugés est d'essayer de comprendre les choses que nous considérons comme allant de soi et nos réactions habituelles dans différentes situations. Nous allons faire une activité pour découvrir d'où nous partons sur le plan individuel.

Inscrivez votre opinion pour chaque question figurant sur la diapositive. Nous ne débattons **pas** de vos opinions; le but est plutôt de vous permettre de prendre conscience de vos réactions initiales spontanées (*distribuez le document de référence de la boussole*).

**Énoncés :**

- Les frais d'études obligatoires destinés à soutenir les groupes en quête d'équité (communautés noires, LGBTQ+, autochtones, etc.).
- Les excuses du pape aux communautés autochtones du Canada en 2022.
- La participation de la police aux défilés de la fierté.

*Présentez le concept (pour plus de détails, reportez-vous à la fin de ce document) :*

Les pointes de la boussole illustrent les différentes réactions possibles :

- **Réaction intellectuelle :** réfléchir avec un certain détachement par rapport au sujet ou avec le désir d'en savoir plus.
- **Réaction relationnelle :** vouloir agir en raison d'un lien avec le sujet.
- **Réaction émotionnelle :** réagir par des émotions, ce qui entraîne des sensations physiques en lien avec la colère, la tristesse ou la joie.
- **Réaction morale :** croire à un point de vue particulier au plus profond de soi – dans ses tripes –, ce qui peut être difficile à exprimer avec des mots.



Suite de la page précédente

Revenez aux énoncés et à vos opinions, et voyez maintenant pour chacun où vous placerez votre réaction sur la boussole.

C'est tout à fait normal que vous ayez plus d'une réaction. Réfléchissez un instant à la raison expliquant votre position sur la boussole.

Quelle expérience vécue (ou absence d'expérience vécue) y contribue, selon vous?  
*(Laissez un moment de réflexion aux participant-es.)*

Maintenant, essayez de « faire le tour de la boussole » pour notre premier énoncé (les frais obligatoires pour les groupes en quête d'équité).

À quoi pourrait ressembler une réaction intellectuelle face à cet énoncé (*détachement, curiosité, interrogation sur l'intérêt de l'approche, demande de données pour vous aider à décider si c'est une bonne approche ou pas*)?

Et à quoi pourrait ressembler une réaction relationnelle (*défense, désir de protester ou de contribuer à cette initiative*)?

Une réaction émotionnelle (*enthousiasme ou frustration*)?

Une réaction morale (*forte opinion positive ou négative à l'égard du bien-fondé de l'approche, voire remise en question des motifs qui la sous-tendent*)?

Les expériences que nous avons vécues influencent nos réactions. Par exemple, si vous ne faites pas partie d'un groupe pouvant bénéficier de ces frais, vous aurez peut-être une réaction **intellectuelle** parce que cela ne vous touche pas directement. Si vous avez déjà tiré parti de programmes qui soutiennent les groupes en quête d'équité, vous pourriez avoir une réaction **morale** ou **émotionnelle**, car cela vous concerne personnellement. Si vous faites partie du conseil étudiant et que vous avez parlé de cette approche avec des leaders de groupes en quête d'équité, avec l'administration de votre établissement et d'autres personnes, il se peut que vous ayez une réaction **relationnelle** en raison de votre implication dans ce dossier.

**Bilan :**

L'objectif de cet outil est d'explorer et de comprendre l'étendue des réactions que les gens peuvent avoir face à différentes situations. Dans votre rôle de soutien, si vous vous surprenez à réagir différemment à une expérience, faites une pause et demandez-vous où vous vous situez sur la boussole. Avez-vous vécu une expérience qui contribue à votre réaction? Où croyez-vous que l'autre personne se situe sur la boussole? Qu'est-ce qui a pu influencer sa position? Comment pouvez-vous vous servir de cette observation pour favoriser le lien?



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<b>Total :</b> 5-10 min	<b>Pause</b>	



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p><b>Total :</b> 20 minutes</p>	<p><b>Déséquilibre des pouvoirs / Discussion de groupe</b> (20 minutes)</p> <p><b>Support visuel :</b> Diapositive sur les scénarios d'échange mutuel</p> <p><b>Matériel :</b> Tableau de conférence pour discuter de l'atténuation du déséquilibre des pouvoirs</p>	<p><i>Accueillez à nouveau les participant-es et présentez le plan du reste de la séance.</i></p> <p>Lors de la dernière séance, nous avons abordé le rôle des personnes paires-aidantes et les principaux aspects qui différencient la pair-aide du mentorat, du coaching ou d'autres services accessibles à la communauté étudiante sur le campus. Vous souvenez-vous de certaines de ces distinctions? (<i>Insistez sur les points clés en ce qui a trait à la réciprocité, à l'autodétermination, etc.</i>)</p> <p>En pair-aide, nous travaillons activement à atténuer les dynamiques de pouvoir. La pair-aide repose sur l'échange mutuel. Par conséquent, si nous cherchons à créer des liens et un sentiment d'appartenance, il nous faut garder à l'esprit qu'au moins au début, les participant-es peuvent ressentir un déséquilibre des pouvoirs, parce qu'elles et ils sont habitués à vivre cette dynamique dans le cadre d'autres services.</p> <p>Analysons quelques scénarios de situations concrètes que vous pourriez rencontrer et voyons comment collaborer intentionnellement pour créer des liens, susciter un sentiment d'appartenance et réduire toute impression de déséquilibre des pouvoirs.</p> <p><i>Pour chaque scénario, discutez des questions suivantes et inscrivez les éléments mentionnés sur le tableau de conférence :</i></p> <p>Comment pouvons-nous démontrer que la pair-aide est fondée sur l'échange mutuel? Que pouvons-nous faire pour atténuer les dynamiques de pouvoir?</p> <p><i>Reportez-vous à la fin du document pour des suggestions de réponses.</i></p> <p><b>Bilan :</b> <i>Insistez sur l'importance pour les personnes paires-aidantes de reconnaître toute situation potentiellement problématique et d'énoncer clairement leur position (mon rôle est de... [donnez un exemple]).</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p><b>Total :</b> 20 minutes</p>	<p><b>Relation de confiance / Réflexion individuelle</b> (20 minutes)</p> <p><b>Support visuel :</b> S. o.</p> <p><b>Matériel :</b> papillons adhésifs (<i>Post-its</i>), stylos, tableau de conférence sur la confiance</p>	<p><i>Passez maintenant à la section sur la confiance.</i></p> <p>Il y a un autre aspect que nous n'avons pas encore vraiment abordé. Penchons-nous sur la relation de confiance dans le cadre de la pair-aidance.</p> <p>Comment une personne gagne-t-elle votre confiance? Réfléchissez aux relations de confiance que vous avez avec d'autres personnes. Qu'est-ce que ces personnes ont fait pour gagner votre confiance? Écrivez une idée par papillon adhésif sur la manière dont se manifeste la confiance. Nous créerons ensuite un « nuage de mots ».</p> <p><i>Regroupez les mots ou les thèmes sur un mur ou sur un tableau de conférence vierge.</i></p> <p><b>Bilan :</b> L'authenticité est une condition essentielle à la création de liens de confiance et aux interventions de pair-aidance. Il se peut que nous ne puissions pas créer une relation de confiance avec chaque personne que nous rencontrons. Une personne peut se présenter une seule fois dans une séance de groupe et se contenter d'observer le processus. De plus, il peut être très difficile pour les personnes ayant subi un traumatisme d'accorder leur confiance.</p> <p>Dans tous les cas, la meilleure chose à faire est de rester soi-même! Votre simple présence et votre empathie peuvent jouer un grand rôle pour permettre à des personnes de participer ou de s'ouvrir dans un environnement de pair-aidance.</p> <p>Insistez sur tout autre élément de la discussion ou astuce susceptibles de contribuer à l'instauration d'un climat de confiance. (Vous pouvez vous référer au guide <b><i>Braving inventory</i></b> de Brene Brown.)</p> <p>Que peut-on faire d'autre pour aider une personne à se sentir à l'aise dans un contexte de pair-aidance? (<i>Servez-vous du nuage de mots.</i>)</p> <p><i>Inscrivez les actions sur le tableau de conférence sur la confiance.</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p><b>Total :</b> 20 minutes</p>	<p><b>Espaces accueillants / Discussion de groupe</b> (20 minutes)</p> <p><b>Support visuel :</b> S. o.</p> <p><b>Matériel :</b> tableau de conférence sur les obstacles; tableau de conférence sur les solutions</p>	<p><i>Demandez à une personne d'animer la discussion sur les changements à opérer dans l'espace de pair-aideance sur le campus. Par exemple : le processus d'accueil, les services offerts, ainsi que des modifications simples comme le tamisage de la lumière, ou l'ajout de boîtes de mouchoirs, d'objets sensoriels, de pichets d'eau, etc. Déterminez les paramètres possibles de cette discussion (impossible de changer d'endroit, etc.).</i></p> <p>Pour terminer notre séance d'aujourd'hui, revenons au tableau sur les obstacles que nous avons recensés plus tôt. Discutons des changements que nous pouvons apporter à l'espace pour le rendre plus accueillant, en particulier pour les personnes susceptibles de faire face à des obstacles systémiques.</p> <p><i>Demandez à une personne d'animer la discussion et à une autre de consigner les idées sur un « tableau des solutions ».</i></p> <p><b>Bilan</b> <i>Déterminez les mesures à adopter pour apporter des « corrections rapides » et les échéances, puis discutez de la manière de recueillir les commentaires de personnes non incluses et des prochaines étapes à suivre pour inviter d'autres personnes à se pencher sur les obstacles plus importants.</i></p>
<p><b>Total :</b> 10 minutes</p>	<p><b>Résumé / Présentation</b> (5 min)</p> <p><b>Support visuel :</b> Diapositive</p>	<p><i>Résumez les points clés de la discussion et mentionnez les ressources additionnelles disponibles.</i></p> <p>Aujourd'hui, nous nous sommes penchés sur la manière d'entrer en relation et de susciter un sentiment d'appartenance. Lors de la prochaine séance, nous verrons comment prendre soin de nous-mêmes dans le cadre de nos activités de pair-aideance.</p> <p><i>Donnez des précisions sur la prochaine séance ainsi que sur les activités autodirigées à réaliser dans le SGA.</i></p> <p><b><i>Rappelez aux participant-es de terminer l'enregistrement de leur conversation de pair-aideance et de le téléverser dans le SGA afin que leur conversation soit évaluée.</i></b></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<b>Fin de la séance / Activité en binôme</b> (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.

## Informations générales sur la boussole

Passez en revue l'activité « **Explorez votre boussole** » (**Explore your compass**) dans la section consacrée au programme intensif dans le SGA.

Cette boussole est issue de l'initiative *Courageous conversations about race*, de Glenn Singleton. Il s'agit d'un outil de navigation personnel destiné à aider les gens à avoir des conversations sur les enjeux raciaux. La boussole distingue quatre façons principales d'appréhender les événements ou les questions raciales : par l'intellect, par la raison, par l'émotion ou par la morale. La plupart d'entre nous partent d'un endroit de la boussole et peuvent y demeurer sans arriver à comprendre ou à envisager d'autres réactions. Les conversations sur la diversité ethnique se soldent souvent par un échec parce que nous avons du mal à percevoir et à comprendre notre propre position et celle des autres sur la boussole.

En nous servant de la boussole pour identifier nos réactions, nous pouvons entamer une discussion sur la façon de nous rapprocher du point central afin de faire preuve de plus d'empathie les uns envers les autres et comprendre les différentes réactions qu'une situation ou un événement peuvent susciter. Dans le cadre de cette séance, la boussole permet aux participant·es de réfléchir aux façons de sortir du jugement et d'entrer en lien avec les autres, notamment avec les personnes ayant des vécus différents.

**Exemple :** Imaginez que vous apportez votre soutien à une ou un camarade qui vous parle d'une expérience vécue. Vous l'écoutez et réalisez que vous avez une réaction très différente de la sienne face à la situation. Comment sortir du jugement pour établir un lien? La boussole peut vous y aider! Si vous avez le sentiment d'être en réaction face à une situation, demandez-vous où vous vous situez sur la boussole. Quelle expérience vécue a contribué à votre position sur la boussole? Où se situe l'autre personne sur la boussole? A-t-elle vécu une expérience qui favorise une certaine position sur la boussole? Comment favoriser le lien avec l'autre en vous basant sur votre compréhension de sa position? (en anglais seulement).

**PACIFIC EDUCATIONAL GROUP**

**Four Agreements**

- Stay **ENGAGED**
- Experience **DISCOMFORT**
- Speak your **TRUTH**
- Expect / Accept **NON-CLOSURE**

**Six Conditions**

1. Focus on **PERSONAL**, local and immediate
2. **ISOLATE** race
3. Normalize **SOCIAL CONSTRUCTION** & multiple perspectives
4. Monitor agreements, conditions and **ESTABLISH PARAMETERS**
5. Use a **"WORKING DEFINITION"** for race
6. Examine the presence and role of **"WHITENESS"**

**Courageous Conversation** is utilizing the four agreements, six conditions, and compass in order to engage, sustain, deepen interracial dialogue about race!

**20 YEARS**



## Scénarios d'échange mutuel | Suggestions de réponses

**Scénario n° 1 :** Une personne que vous soutenez vous explique qu'elle s'est disputée avec son groupe d'ami-es, parce qu'elles et ils ont découvert qu'elle parlait dans leur dos. Elle vous demande si elle devrait envoyer un message au groupe pour s'excuser ou attendre de le revoir durant la fin de semaine.

### Suggestions de réponses :

- *Ça semble vraiment difficile, j'aurais bien du mal à gérer cette situation. Quels sont les avantages de leur envoyer un texto au lieu d'attendre?*
- *Est-ce que cela t'aiderait que je te parle de certaines choses auxquelles je réfléchirais si j'étais à ta place? Je pense que je me demanderais quelle option me permettrait le plus de me sentir en paix.*
- *C'est difficile. Qu'est-ce que ton instinct te dit?*

**Scénario n° 2 :** Vous vous efforcez de vivre avec un diagnostic de trouble de la personnalité limite et d'obtenir un traitement depuis plus de six ans. Une personne que vous soutenez vous informe qu'elle a récemment reçu ce diagnostic et que l'avenir lui paraît incertain.

### Suggestions de réponses :

- *C'est une grosse nouvelle à recevoir. Quand tu dis que l'avenir te paraît incertain, qu'entends-tu par là?*
- *Merci de m'en parler, cela fait beaucoup à digérer. Est-ce que tu me permettrais de partager avec toi quelques-unes de mes propres expériences? J'ai moi aussi reçu un diagnostic de TPL, et j'ai souvent ressenti une grande incertitude. Le fait de parler à des personnes plus âgées que moi qui avaient reçu le même diagnostic m'a aidé-e.*

**Scénario n° 3 :** Vous travaillez avec une personne depuis environ cinq semaines, et vous avez établi une bonne relation de soutien basée sur la réciprocité. La personne découvre qu'on vous paie pour faire ce travail. Elle vous dit se sentir mal à l'aise que vous receviez de l'argent pour passer du temps avec elle.

### Suggestions de réponses :

- *Oui, je comprends. Merci de m'avoir dit comment tu te sens.*
- *J'aurais dû être honnête avec toi dès le début. Je suis désolé-e de ne pas l'avoir été.*