

## Module 3 du programme Pair-aidance sur le campus – Guide d’animation

Temps estimé pour terminer le module : 2 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 favoriser leur propre bien-être tout en soutenant les autres.</li> </ul>	<p>Guide d’animation Diapositives de la présentation PowerPoint Documents de participation : <i>Documents de référence</i> <i>L’humeurromètre et la Roue du bien-être</i></p>	<p>En présentiel :</p> <p>Tableaux de conférence ou tableaux blancs virtuels et marqueurs Papier pour bannière, autocollants et marqueurs Objets sensoriels, cartons « Je passe », espace de détente</p> <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>Énoncés « Si... alors »</li> <li>Modules supplémentaires concernant la santé liée à la consommation de substances psychoactives</li> </ul> <p>Ressources locales :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Services de soutien sur le campus</li> <li>Ressources locales/numéros de téléphone</li> </ul>
Plan de la séance :		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil et brin de jasette (20 min)</li> <li>Bien-être (25 min)</li> <li>Stress ou crise (15 min)</li> <li>Résilience (25 min)</li> <li>Santé liée à la consommation de substances psychoactives (15 min)</li> <li>Conclusion et étapes suivantes (10 min)</li> </ul> <p><i>Durée actuelle : 120 minutes (dont 10 minutes de pause)</i> <i>(Durée maximale de 120 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>Diapositive :</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></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rédigez votre reconnaissance territoriale personnalisée au préalable.</li> <li>• Invitez les participant-es à enrichir cette dernière.</li> </ul> <p><b>Plan de la séance</b></p> <p>Cette séance vise à vous aider à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• favoriser votre propre bien-être tout en soutenant les autres.</li> </ul> <p><i>Expliquez pourquoi cet objectif vous interpelle (on ne peut pas aider les autres lorsqu'on est en détresse, on doit d'abord apprendre à se connaître et à connaître nos besoins pour être capables de partager nos expériences et de donner de l'espoir à nos pair-es aidé-es).</i></p> <p>D'autres ressources sont également disponibles dans le SGA pour appuyer 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>



**Activité brise-glace en groupe**

(10 min)

**Support visuel** : Diapositive  
Comment vous sentez-vous?

**Ressources** : Document de  
référence L'humeur-mètre

*Demandez aux participant-es de dire comment elles et ils se sentent en indiquant leur niveau d'énergie.*

Commençons par un tour de table rapide. Aujourd'hui, nous allons explorer nos ressentis individuels.

*Expliquez les quatre quadrants de l'humeur-mètre.* Diriez-vous que vous avez beaucoup ou peu d'énergie présentement? Vos émotions sont-elles plaisantes ou déplaisantes? Quel est le premier mot qui vous vient en tête pour décrire votre ressenti? *Donnez des exemples et, pour chacun, demandez aux participant-es de dire si elles et ils se reconnaissent.* Enfin, demandez-vous si vous aimeriez conserver ce ressenti ou le changer.

**Bilan**

Nous n'avons pas toujours les mots justes pour décrire nos ressentis. Par contre, plus nous pourrions décrire précisément ce que nous ressentons, plus il sera facile de déterminer nos besoins. Vous pouvez utiliser cet outil pour explorer votre ressenti et élargir le vocabulaire que vous utilisez pour décrire vos émotions et vos besoins. Vous pouvez également l'utiliser avec vos pair-es aidé-es. Il y a même une application à télécharger pour l'utiliser sur vos téléphones!



**Total :**  
40 minutes

**Continuum du bien-être /  
Réflexion guidée**

15 minutes

**Support visuel :** Diapositive sur  
le bien-être

**Matériel :** papier vierge, stylos,  
autocollants, etc.

*Passez en revue la séquence du bien-être et encouragez les participant-es à prendre des notes et à réfléchir à leur ressenti. En abordant ce sujet, notre intention est de normaliser toute la gamme des émotions. Vous pourriez vouloir prévenir les participant-es que l'exploration du contenu pourrait déclencher certaines émotions. Ainsi, rappelez-leur qu'elles et ils ont accès à du soutien et ne sont pas obligé-es de partager leurs réponses avec le groupe.*

Prendre soin de soi, c'est notamment prêter attention à toute la gamme d'émotions qui influencent notre bien-être. C'est remarquer les moments où nous nous sentons investi-es dans nos activités et épanoui-es, ainsi que les moments où nous nous sentons calmes, neutres ou dépassé-es par une situation difficile ou lourde à gérer. Ainsi, regardons à quoi ressemble cette gamme d'émotions pour chacun et chacune d'entre nous et comment nous passons d'un ressenti à un autre.

*Demandez aux participant-es de tracer une ligne horizontale avec les mots : « épanouissement » à une extrémité, « survie » au milieu et « difficulté » à l'autre extrémité.*

Sous le mot « épanouissement », écrivez ce que cela évoque pour vous. Comment l'épanouissement se manifeste-t-il dans vos émotions, votre corps ou vos pensées? Essayez de vous souvenir d'une situation où vous avez ressenti de l'épanouissement. Décrivez votre comportement quand vous êtes épanoui-es.

Déplacez-vous maintenant au milieu de la ligne. Quand vous êtes « en mode survie », que vous gardez la tête hors de l'eau, que la situation est relativement neutre. Qu'est-ce que vous ressentez? Prenez des notes. Quels types d'activités ou de situations vous donnent l'impression de survivre, de vous débrouiller? Quel est votre comportement lorsque vous êtes dans cet état de survie?

Déplacez-vous maintenant à l'autre extrémité de la ligne, lorsque les choses sont difficiles. Quelles sont vos émotions et vos pensées? Qu'est-ce qui se passe dans votre corps? Prenez des notes sur votre comportement lorsque vous êtes en difficulté.

**Bilan :**

Encore une fois, chaque personne réagit différemment. L'objectif de cette activité est de vous faire prendre conscience de ce que vous ressentez dans la gamme des émotions. Nous allons nous concentrer sur certaines stratégies pour faire face aux difficultés, mais il est également important de se rappeler ce que l'on ressent quand tout va bien.



**Besoins personnels /  
Discussion de groupe**

10 minutes

**Support visuel :** S. o.

**Matériel :** Tableau de  
conférence sur les autosoins

*Demandez aux participant-es de réfléchir à leurs besoins et aux choses qui les aident à se sentir bien.*

Dressons une liste rapide des choses dont nous avons besoin pour nous aider à rester dans l'épanouissement. De quoi avez-vous besoin pour vous sentir plus investi-es dans quelque chose? Qu'est-ce qui vous aide quand vous vous sentez tristes? Aimez-vous qu'un ou une proche vous fasse un câlin ou s'assoie simplement avec vous? Avez-vous besoin de vider votre sac et de partager ce que vous ressentez ou préférez-vous faire une séance d'entraînement intense, écouter de la musique ou jouer à un jeu vidéo pour vous sentir mieux?

Dressons une liste des choses qui peuvent nous redonner de l'énergie ou nous aider à évacuer le stress.

*Demandez aux participant-es de se mettre en équipes de deux ou trois et de dresser une liste de leurs 10 meilleures idées pour prendre soin de soi.*

**Bilan :**

*Examinez toutes les propositions et repérez les thèmes.*

Trouver les stratégies qui fonctionnent pour nous contribue pour beaucoup à la résilience. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Choisissez les stratégies qui vous conviennent. En les ayant définies, il vous sera plus facile de les appliquer au quotidien. Vous pourrez également les utiliser dans votre travail de soutien.



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p><b>Stress ou crise / Discussion et réflexion</b></p> <p>10 minutes</p> <p><b>Support visuel</b> : Diapositive Stress ou crise</p> <p><b>Matériel</b> : S. o.</p>	<p><i>Expliquez maintenant la différence entre stress, détresse et crise.</i></p> <p>Découvrons maintenant ce qui peut se passer quand on est en difficulté.</p> <p><b>Stress</b> : Qu'est-ce que le stress? Quelles sont les causes de votre stress? Comment cela se manifeste-t-il? À quoi sert le stress?</p> <p>Le stress est une réaction de notre corps à une situation ou à un événement qui nous semble être une menace. Il peut provoquer une accélération du rythme cardiaque ou des maux d'estomac. Il peut également influencer nos pensées et faire en sorte que nous ne prenons pas le temps de ralentir.</p> <p>Le stress peut par ailleurs être une source de motivation! Il peut nous aider à apporter un changement, à terminer quelque chose ou à respecter un engagement.</p> <p>Le stress fait partie intégrante de la vie. Tout le monde passe par des moments stressants. Les stressés faciles à gérer ont tendance à être limités dans le temps (cette semaine ou ce mois-ci).</p> <p><b>Détresse</b> : Comment définiriez-vous la détresse? Quelles situations provoquent de la détresse chez vous? Comment différenciez-vous la détresse du stress?</p> <p>La détresse est généralement définie comme une situation stressante à laquelle il est difficile de faire face ou dans laquelle nos stratégies d'adaptation ne suffisent pas. La détresse peut survenir soudainement à la suite d'un événement ou d'une situation, et peut avoir des conséquences sur notre quotidien (p. ex., difficultés de sommeil, incapacité à étudier, isolement social, etc.).</p> <p>La détresse sert elle aussi à quelque chose! Elle nous rappelle de prendre soin de nous et de privilégier notre bien-être.</p> <p>Comment savez-vous si vous avez besoin de soutien? Quels sont vos signes précurseurs?</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p><b>Suite de la page précédente</b></p>	<p><b>Crise</b> : Enfin, comment définiriez-vous l'état de crise?            Qu'est-ce qui peut provoquer une crise chez vous? Comment cela se manifeste-t-il? Lorsque l'état de détresse s'aggrave, nous avons le sentiment de ne pas avoir le contrôle ou de ne pas être capables de faire face à une situation ou à nos émotions. Des pensées suicidaires ou d'automutilation peuvent se manifester pour échapper à ces émotions. À ce stade, il est important de demander du soutien.            À quoi sert l'état de crise?            Un état de crise nous indique que nous avons probablement besoin d'aide et que nous devons changer quelque chose immédiatement.  <b>Prenez une pause et faites un suivi avec le groupe</b>            N'oubliez pas que le stress, la détresse et la crise se présentent et se manifestent de manière différente pour chaque personne. Même si nous savons ce que ces émotions veulent dire pour nous, nous ne pouvons pas nécessairement les comprendre ni les reconnaître chez les autres. En contexte de pair-aidance, nous devons toujours demander à la personne paire-aidée comment elle se sent et gère la situation, et éviter de réagir selon nos propres perceptions. Notre travail consiste à accepter la façon dont la personne perçoit et décrit son expérience.            Nous reviendrons à la manière de soutenir les pair-es aidé-es en état de crise dans le Module 5. Pour la séance d'aujourd'hui, nous verrons comment prendre soin de nous.            À un moment ou à un autre, si vous commencez à vous sentir submergé-e dans votre rôle de soutien, n'hésitez pas à vous adresser à moi, à des proches de confiance, à vos collègues ou à l'une des ressources de soutien disponibles sur le campus ou près de chez vous.  <i>Indiquez les <b>NUMÉROS DE TÉLÉPHONE</b> des ressources locales d'aide.</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p><b>Signes précurseurs / Présentation</b></p> <p>5 minutes</p> <p><b>Support visuel :</b> Diapositive sur les Signes précurseurs</p>	<p><i>Mentionnez les défis que les personnes paires-aidantes peuvent rencontrer.</i></p> <p>Il peut être difficile de soutenir des étudiant-es qui ont rencontré des difficultés semblables aux nôtres, car nos propres émotions peuvent refaire surface après avoir entendu leur histoire. Ainsi, si vous constatez que votre rôle vous affecte, n'hésitez pas à nous contacter.</p> <p>Voici quelques éléments à surveiller (il convient de mettre l'accent sur l'apparition de ces comportements ou leur évolution) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Isolement social;</li> <li>● Émotions refoulées;</li> <li>● Irritabilité accrue;</li> <li>● Souvenirs d'événements traumatiques;</li> <li>● Maux physiques chroniques;</li> <li>● Sentiment d'appréhension lorsque vous pensez à votre rôle de paire aidante ou pair aidant.</li> </ul>
<p><b>Résilience</b></p> <p><b>Total :</b> 25 minutes</p>	<p><b>Résilience / Présentation</b></p> <p>(5 min)</p> <p><b>Support visuel :</b> Diapositive sur la résilience</p> <p><b>Ressource :</b> S. o.</p>	<p><i>Définissez la résilience.</i></p> <p>La résilience est une compétence importante en pair-aidance. La résilience est généralement définie comme la « capacité à rebondir » ou la « capacité à s'adapter face à des expériences difficiles ».</p> <p>La résilience est une compétence que tout le monde peut développer et renforcer. Ainsi, voyons comment renforcer notre résilience pour nous aider dans notre travail de pair-aidance.</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p><b>Vos signes précurseurs / Réflexion individuelle</b> (10 min)</p> <p><b>Support visuel :</b> Diapositive sur les signes précurseurs</p> <p><b>Ressource :</b> Journal</p>	<p><i>Demandez aux participant·es de réfléchir individuellement à des circonstances susceptibles d'engendrer des effets physiques, émotionnels ou psychologiques.</i></p> <p>Tout le monde vit des situations difficiles où nous devons utiliser l'ensemble de nos stratégies pour prendre soin de nous ou pour essayer de répondre à nos besoins, dans le but d'éviter de nous sentir submergés.</p> <p>Pour renforcer notre résilience, il faut connaître les situations susceptibles de créer du stress chez nous pour pouvoir nous y préparer adéquatement. Nous devons reconnaître à quoi cela ressemble pour chacune et chacun d'entre nous (quels sont les déclencheurs susceptibles de nous pousser au-delà de nos limites?) afin de mettre en place un « système d'alerte » avec des stratégies, des mesures de prévention et des ressources.</p> <p><i>Donnez un exemple. Tout le monde sait que la période des examens est stressante. Quand je ressens du stress, j'ai tendance à ne pas bien dormir et j'ai de la difficulté à me concentrer. Alors, pour me préparer à mes examens, je m'assurerais dans les deux semaines qui précèdent de bien me reposer et de préparer des notes de révision pour au moins un cours.</i></p> <p>Dans votre journal, notez les situations de pair-aidance susceptibles de créer du stress chez vous.</p> <p><i>Donnez un exemple personnel :</i> Cette année, en plus de mes cours, de ma vie sociale et de mes engagements familiaux, je travaillerai comme personne paire-aidante. J'aurai probablement de la difficulté à jongler avec toutes ces activités quand... Les signes précurseurs auxquels je dois prêter attention sont... Je ferai face à ces signes précurseurs en...</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p><b>Conseils sur la résilience / Discussion de groupe</b> (10 min)</p> <p><b>Support visuel</b> : S. o.</p> <p><b>Ressource</b> : Document de référence sur le bien-être</p>	<p><i>Faites avancer la discussion en abordant les stratégies d'aide.</i></p> <p>Maintenant que nous comprenons un peu mieux à quoi peuvent ressembler les périodes difficiles pour chacun et chacune d'entre nous, trouvons quelques stratégies pour nous aider à renforcer notre résilience.</p> <p>Plus nous serons en mesure de trouver des stratégies qui nous conviennent pour favoriser notre bien-être physique, émotionnel et mental, plus nous serons en mesure de favoriser le bien-être des personnes que nous accompagnons.</p> <p><i>Distribuez le <b>document de référence sur le bien-être</b> aux participant-es. Discutez des stratégies qui ont été proposées, et demandez aux participant-es de remplir la roue du bien-être avec des idées qui les aideraient pour chaque facette.</i></p> <p>Voyez combien d'idées vous pouvez ajouter dans les segments de la roue afin d'avoir diverses stratégies pour vous aider. Par exemple, si vous vous tournez toujours vers des stratégies d'autosoins physiques, vous pourriez envisager des stratégies professionnelles pour vous aider dans votre rôle de soutien, ou bien des stratégies émotionnelles pour prendre soin de vos émotions.</p> <p><b>Bilan</b></p> <p>Une autre chose importante à retenir est que tout le monde possède des forces qui favorisent la résilience. Par exemple, si vous avez des aptitudes pour la planification, vous aurez plus de facilité à gérer les périodes difficiles. Si vous avez de la facilité à parler de vos émotions, ce sera également plus facile pour vous.</p> <p>La compétence sur laquelle la plupart des gens doivent travailler, en particulier dans notre contexte, est de savoir demander de l'aide.</p> <p><i>Donnez des conseils aux participant-es sur la manière de vous demander de l'aide si elles et ils rencontrent des difficultés ou ne se sentent pas capables de travailler.</i></p>
<p><b>Total :</b> 5 minutes</p>	<p><b>Pause</b></p>	



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p><b>Total :</b> 15 minutes</p>	<p><b>Santé liée à la consommation de substances psychoactives / Discussion de groupe</b> (15 minutes)</p> <p><b>Support visuel :</b> Diapositive sur la santé liée à la consommation de substances psychoactives</p> <p><b>Ressources :</b> Vidéo de la chaise</p>	<p><i>Abordez la consommation de substances, mais seulement pour établir certains principes clés et encourager les participant-es à réaliser les activités du SGA. Mettez l'accent sur les autosoins et normalisez le fait que tout le monde consomme des substances (et donnez des exemples pour couvrir l'éventail des possibilités).</i></p> <p>Quand on parle de prendre soin de soi et de pair-aide, il ne faut pas oublier la consommation de substances psychoactives, qui est plus courante qu'on pourrait l'imaginer. En fait, la plupart des problèmes de consommation de substances commencent à l'adolescence et au début de l'âge adulte. Toutefois, nous n'en parlons pas à cause de la stigmatisation liée à la dépendance et à la consommation de substances en général.</p> <p>Regardons cette courte vidéo de la Student Recovery Community de l'Université de la Colombie-Britannique, qui explique l'angle que nous aimerions adopter pour prendre soin de nous-mêmes, puis accompagner les autres. <i>Partagez la vidéo (2 min 32 s) : <b>LIEN DU SGA</b></i></p> <p><i>Demandez aux participant-es ce qu'elles et ils en pensent :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Qu'avez-vous retenu de cette vidéo?</li> <li>● Comment cette explication sur la consommation de substances vous aide-t-elle à comprendre les enjeux de certaines étudiantes et certains étudiants avec des substances comme l'alcool, la méthamphétamine ou le cannabis?</li> <li>● Comment la vidéo explique-t-elle la consommation de substances d'une manière moins stigmatisante?</li> </ul>

Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
		<p><i>Discutez maintenant du contexte du campus :</i>            Quels sont les aspects de la vie sur le campus qui sont susceptibles de promouvoir la consommation de substances? Parlez des circonstances dans lesquelles des substances peuvent être consommées (fêtes et vie sociale, événements universitaires, gestion du stress et santé mentale, attrait des psychostimulants, etc.).            Selon les études, environ 1 personne aux études de niveau postsecondaire sur 4 a des problèmes de consommation de substances (Laudet, et coll., 2016). Comme nous l'avons dit précédemment, beaucoup ne recevront pas le soutien requis, en raison de la stigmatisation qui lui est associée.</p> <p>Nous devons donc changer nos perceptions, par exemple en utilisant le terme « santé liée à la consommation de substances », qui permet de reconnaître que la consommation de substances peut aider les gens et leur permettre de survivre dans certaines situations (par exemple les substances prescrites), et de mieux accompagner dans son parcours vers le mieux-être une personne qui peut avoir une relation plus problématique avec les substances.</p> <p><b>Prenez un moment pour réfléchir à votre relation avec les substances.</b> Demandez-vous si votre consommation de substances vous affecte ou vous influence de manière positive.</p> <p><b>Bilan</b>            Enfin, à un moment ou à un autre, si vous constatez que votre consommation de substances change à cause de votre rôle d'accompagnement ou si vous avez besoin de soutien supplémentaire, veuillez nous en parler ou en parler à une personne de confiance. Nous pouvons également vous offrir du soutien supplémentaire dans le cadre de ce programme. Pour en savoir plus sur la santé liée à la consommation de substances et sur la façon de soutenir une personne ayant des problèmes de consommation, nous proposons trois activités individuelles dans le SGA.</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<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 concentré·es sur la façon de prendre soin de nous avant d'apporter du soutien aux autres. Nous savons maintenant que nous devons commencer par reconnaître notre propre gamme d'émotions et par définir les stratégies qui nous conviennent. Nous avons également abordé brièvement la santé liée à la consommation de substances. Mais il y en a encore beaucoup à apprendre à ce sujet! Des ressources et des activités supplémentaires sont à votre disposition dans le SGA.</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>Fin de la séance / Activité en binôme</b> (5 min)</p>	<p><i>Terminez la séance avec une dernière activité :</i></p> <p>En équipe de deux, échangez sur ce que vous avez retenu de la séance d'aujourd'hui.</p>