

## Module 4 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>d’employer des stratégies de communication efficaces.</li> </ul>	<p>Guide d’animation Diapositives de la présentation PowerPoint Documents de participation : <i>document sur le partage d’expériences,</i> <i>document sur les scénarios de partage d’expériences</i></p>	<p>En présentiel : 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><i>Listen up</i> (Écoutez)</li> <li><i>What’s your story</i> (Quelle est votre histoire?)</li> </ul> <p>Ressources locales :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selon le cas</li> </ul>
Plan de la séance :		



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p><b>Total :</b> 15 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></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>• employer des stratégies de communication efficaces.</li> </ul> <p>Nous y parviendrons en approfondissant les sujets suivants : l'écoute, les techniques pour poser des questions, le partage d'expériences et le langage inclusif.</p> <p><i>Dites pourquoi c'est important selon vous (pour créer des liens et susciter un sentiment d'appartenance, nous devons tous et toutes améliorer notre façon de communiquer! Une des choses que j'essaie toujours d'améliorer, c'est...)</i></p> <p>D'autres activités sont également offertes 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 binôme</b> (5 min)</p> <p><b>Support visuel :</b> Diapositive de l'activité</p> <p><b>Ressources :</b> S. o.</p>	<p><i>Demandez aux participante·s de prendre des nouvelles de leur partenaire.</i></p> <p>Avant de commencer, nous allons faire le point. Trouvez votre binôme et parlez-lui de ce qui retient votre attention ou vous préoccupe en ce moment.</p> <p>Ce sera un bref échange : chaque personne aura seulement quelques minutes pour s'exprimer.</p> <p><b>Bilan :</b></p> <p>Pendant que vous écoutiez votre partenaire, où sont parties vos pensées? Votre attention était-elle portée sur ce que votre partenaire disait? Ou plutôt par vos propres pensées?</p>
<p><b>Total :</b> 35 min</p>	<p><b>Écoute / Discussion de groupe</b> 10 min</p> <p><b>Support visuel :</b> S. o.</p> <p><b>Matériel :</b> Tableau de conférence sur l'écoute</p>	<p><i>Présentez l'écoute en tant que premier aspect à explorer au cours de la séance.</i></p> <p>Commençons par l'écoute. Comme pour beaucoup de choses, la manière dont on écoute peut prendre différentes formes. D'un côté, nous avons l'« indifférence », et de l'autre, l'« écoute empathique », l'écoute qui vise à comprendre.</p> <p>Qu'est-ce qu'il y a entre les deux? Créons une échelle de l'écoute.</p> <p><i>Tracez une ligne et inscrivez « Indifférence » à une extrémité et « Écoute empathique » à l'autre. Invitez les participant·es à réfléchir aux différents degrés d'écoute entre ces deux extrémités.</i></p> <p><i>Ajoutez des éléments tels que : faire semblant d'écouter ou attendre de prendre la parole sous « Indifférence »; écouter pour confirmer (écouter ce que vous savez déjà), écouter de façon critique (écouter pour se positionner en accord ou en désaccord) au centre; et écouter activement (écouter pour comprendre) sous « Écoute empathique ».</i></p> <p>Comment se manifestent ces manières d'écouter?</p> <p>Que ressentez-vous quand quelqu'un vous écoute comme ça?</p> <p><b>Bilan :</b></p> <p>Maintenant que nous avons notre échelle de l'écoute, voyons les mesures concrètes que nous pouvons prendre pour mettre en pratique l'écoute empathique.</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p><b>Aptitudes à l'écoute empathique / Présentation</b></p> <p>10 min</p> <p><b>Support visuel :</b> Diapositive sur les conseils pour une écoute empathique</p> <p><b>Matériel :</b> Tableau de conférence sur l'écoute</p>	<p><i>Présentez quelques idées clés, apportez des précisions et discutez-en avant l'activité pratique. Alors, comment faire pour mieux écouter?</i></p> <p>Voici quelques conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● concentrez-vous sur l'autre personne, éliminez les distractions, maintenez un contact visuel si cela est adéquat (en tenant compte des différences culturelles), adoptez une posture et un langage non verbal qui incitent au dialogue et encouragez la personne à parler.</li> <li>● Évitez d'interrompre l'autre et marquez toujours une pause avant de parler, au cas où l'autre personne n'aurait pas terminé.</li> <li>● Observez ce que l'autre ressent, ses émotions, puis confirmez-les, reconnaissez-les et validez-les!</li> <li>● Résumez ou paraphrasez ses propos en reprenant ses mots, en synthétisant sa situation et en vérifiant que vous avez bien compris.</li> <li>● Posez des questions ouvertes pour confirmer, approfondir et entretenir la conversation.</li> </ul> <p><i>Quelle autre technique pourrait être efficace selon vous? Complétez ces conseils (prendre des notes au besoin, à condition d'expliquer pourquoi : « Cela m'aide à bien retenir ce que tu me dis »; prendre une minute pour faire un exercice de pleine conscience avant d'avoir une conversation de manière à être prêt-e à écouter, etc.).</i></p>



**Mise en pratique / Activité en binôme**

(15 min)

**Support visuel** : Diapositive de l'activité

**Matériel** : S. o.

*Divisez les participant-es en équipes de deux pour qu'elles et ils s'exercent.*

Essayons ces idées. Nous allons former des équipes de deux et mettre en pratique deux compétences différentes :

- Résumer;
- Observer les émotions.

En binôme, vous allez avoir deux minutes pour discuter de vos projets pour la fin de semaine. À tour de rôle, vous serez la personne qui écoute et aurez une tâche précise. À vous de décider qui sera la personne qui écoute en premier.

**Tour « On dirait que... » (3 min)**

Pendant ce premier tour, la personne qui écoute tâchera de résumer régulièrement les propos de la personne qui parle en utilisant la phrase « On dirait que... » à différents moments de la conversation. Rappelez à la personne qui écoute qu'elle n'est autorisée à répondre que par « On dirait que... » pendant les trois minutes de la conversation!

*Demandez aux deux personnes de changer de rôle et de recommencer l'exercice durant les trois minutes suivantes.*

**Tour « Je remarque que... » (2 min)**

Cette fois, les personnes qui écoutent pourront seulement reconnaître les émotions de leur partenaire pendant la conversation en répondant « Je remarque que... » (ou « On dirait que tu... »).

*Demandez aux deux personnes de changer de rôle et de recommencer l'exercice durant les deux minutes suivantes.*

**Bilan :**

Comment est-ce que ça s'est passé pour les personnes qui écoutaient et devaient résumer les propos de l'autre? Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Qu'est-ce qui était difficile?

Et comment est-ce que ça s'est passé pour les personnes qui écoutaient et devaient observer les émotions de l'autre? Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Qu'est-ce qui était difficile?

*Faites ressortir des thèmes et échangez des conseils; rappelez aux personnes participantes d'être authentiques! Si elles n'arrivaient pas à utiliser « Je remarque que... », c'est correct! Comment ont-elles remarqué et reconnu les émotions de l'autre?*



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

Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<b>Total :</b> 25 minutes	<b>Poser des questions / Discussion de groupe</b> (5 minutes) <b>Support visuel :</b> S. o. <b>Ressources :</b> S. o.	<p><i>Passez maintenant aux techniques pour poser des questions.</i></p> <p>L'autre aspect de l'écoute dont nous avons déjà parlé, c'est la capacité à poser de bonnes questions. Parfois, on peut avoir l'impression que le fait de poser des questions s'oppose à l'écoute. En réalité, ces questions réfléchies montrent à quel point vous écoutez attentivement la personne et constituent un moyen d'instaurer la confiance et de faire comprendre que vous souhaitez vraiment en savoir plus.</p> <p>Parlons maintenant des techniques pour poser de bonnes questions. Tout d'abord, rappelons-nous quels sont les deux types de questions et quand les utiliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les questions ouvertes (<i>demandez aux participant-es de dire ce que c'est et ensuite de préciser quand les utiliser [voir les notes ci-dessous]</i>), et</li> <li>• les questions fermées.</li> </ul> <p><b>Questions ouvertes</b> Elles appellent une réponse de plus qu'un ou deux mots. C'est un bon moyen d'ouvrir la conversation, de la développer et d'encourager l'autre à s'exprimer davantage. (Qu'est-ce qui te préoccupe? En quoi est-ce important pour toi?)</p> <p><b>Questions fermées</b> Il faut généralement y répondre par oui ou par non. C'est un bon moyen de confirmer une information, de demander une permission ou de vérifier comment l'autre se sent. (As-tu besoin d'une pause? Puis-je te faire part de mon expérience?) Ces questions peuvent également aider à évaluer le risque. (Penses-tu à te faire du mal? As-tu déjà pensé au suicide?) Montrez les exemples de la diapositive et passez à l'activité.</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p><b>Mise en situation / Activité en petits groupes</b> (15 min)</p> <p><b>Support visuel</b> : Diapositive sur les 20 questions</p> <p><b>Matériel</b> : papier vierge et stylos</p>	<p><i>Demandez aux sous-groupes de réfléchir à des questions pour les scénarios.</i></p> <p>En équipe, réfléchissez aux questions que vous utiliseriez pour établir un lien avec une personne ou un groupe à partir des scénarios suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Dans un groupe</b> : vous animez une discussion avec un groupe de pair-es aidé-es qui ne vous connaissent pas et qui ne se connaissent pas non plus. Quelles questions pourriez-vous poser pour créer des liens et renforcer la confiance dans le groupe?</li> <li>● <b>En tête-à-tête</b> : une personne raconte une histoire personnelle qui la préoccupe. Elle veut passer à autre chose, mais n'y arrive pas. Quelles questions pourriez-vous poser pour l'aider?</li> <li>● <b>En tête-à-tête</b> : une personne que vous soutenez depuis un moment semble plus triste que d'habitude. Elle vous exprime son désespoir, son impression d'être à court d'options. Quelles questions pourriez-vous lui poser pour évaluer le niveau de risque*?</li> </ul> <p><i>*Dans le module 5, nous aborderons les cas où une personne pourrait avoir besoin de soutien supplémentaire. Pour la séance actuelle, vous pouvez insister rapidement sur la nécessité de valider d'abord les émotions de l'autre, puis de poser des questions directes. Par exemple : qu'est-ce que tu veux dire par « être à court d'options »? Dites aux participant-es que vous consacrez plus de temps à cet aspect la prochaine fois.</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p><b>Mise en situation / Bilan en groupe</b> (5 minutes)</p> <p><b>Support visuel :</b> Diapositive sur les exemples de questions</p> <p><b>Ressources :</b> S. o.</p>	<p><b>Bilan</b> Discutez des meilleures questions à poser pour établir un lien avec les personnes accompagnées dans le cadre des scénarios, et reliez-les au fur et à mesure avec les valeurs de la pair-aidance. (Comment cette question aiderait-elle à incarner la réciprocité et le non-jugement? Comment pouvez-vous établir un lien en posant ce type de questions?)</p> <p><b>Questions de type « quoi » :</b> <i>(Ce sont celles qu'il faut utiliser le plus; bien avant les questions de type « pourquoi ».)</i> Qu'est-ce qui te tracasse aujourd'hui? Qu'est-ce que ça signifie pour toi? Que veux-tu faire? En quoi est-ce important? Est-ce qu'il y a autre chose? Quel impact ça a sur toi?</p> <p><b>Questions de type « comment » :</b> <i>(Elles servent à creuser un peu.)</i> Comment voudrais-tu te sentir? Comment est-ce que cela te ferait sentir? Comment aimerais-tu que je t'aide?</p> <p><b>Questions de type « pourquoi » :</b> <i>(Elles sont à éviter! Optez plutôt pour une question de type « quoi » OU utilisez-les avec précaution. Ce genre de questions peut donner une impression de jugement et même d'agressivité!)</i> Pourquoi penses-tu ça? (Qu'est-ce qui te fait penser cela?) Pourquoi est-ce important pour toi?</p> <p><b>Autres questions possibles :</b> Aimerais-tu que je te parle de mon expérience? As-tu déjà vécu ce genre d'expérience? Te souviens-tu d'une occasion où tu as réussi à gérer une situation similaire? Raconte-moi ça...</p>





Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<b>Total :</b> 30 min	<b>Partage d'expériences / Présentation</b> (10 min)  <b>Support visuel :</b> Diapositive sur le partage d'expériences  <b>Matériel :</b> Document sur le partage d'expériences	<p><i>Présentez le modèle du partage d'expériences.</i></p> <p>La pair-aidance repose en grande partie sur votre vécu passé et présent. Vos expériences vous permettront d'établir un lien avec les pair-es aidé-es et de les soutenir. Il faut toutefois savoir reconnaître le <b>bon moment</b> et <b>la bonne façon</b> de partager ces expériences, en tenant compte des valeurs de la pair-aidance, pour éviter de finir par donner des conseils ou par juger les choix des autres.</p> <p>Voici un modèle qui peut vous aider à déterminer quand et comment partager vos expériences :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir compte des expériences passées;</li> <li>• Tenir compte des connaissances acquises;</li> <li>• Poser des questions de réflexion;</li> <li>• Utiliser les connaissances acquises pour donner de l'espoir;</li> <li>• Vérifier la bonne compréhension.</li> </ul> <p><i>Servez-vous des conseils donnés dans le document de référence pour étoffer chacune de ces étapes et y apporter votre touche personnelle.</i></p>
	<b>Scénarios / Activité en groupe</b> (20 min)  <b>Support visuel :</b> S. o.  <b>Ressources :</b> Document des scénarios de partage d'expériences	<p><b>Proposez une courte activité d'activation : demandez aux participant-es de se lever pour cette activité ou de bouger un peu avant d'aborder les scénarios.</b></p> <p>Passons à la pratique. Je vais vous lire quelques situations, puis nous discuterons de l'utilité de partager nos propres expériences et nous nous demanderons si cela respecterait les valeurs de la pair-aidance.</p> <p><i>Reportez-vous à la fin du document pour des scénarios et des suggestions de thèmes à aborder pendant le bilan.</i></p> <p><b>Bilan :</b> Quelles questions vous posez-vous sur la manière et le moment de partager vos expériences? À votre avis, qu'est-ce qui est le plus difficile quand vient le temps de décider s'il est bénéfique de partager ou <b>non</b> son expérience personnelle?</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p><b>Total :</b> <b>20 min</b></p>	<p><b>Emploi d'un langage inclusif /</b> <b>Activité de groupe</b> (20 min)</p> <p><b>Support visuel :</b> S. o.</p> <p><b>Matériel :</b> Tableau de conférence sur les conseils, tableau de conférence sur les pièges</p>	<p><i>Présentez le dernier sujet de la séance.</i></p> <p>Enfin, le dernier volet d'une communication efficace consiste à surveiller les termes que nous utilisons. On le sait, les mots ont un impact et il faut faire attention aux mots que l'on utilise et à la façon dont on présente les choses quand on accompagne une personne. Chaque personne ici peut probablement citer des mots racistes et capacitistes à éliminer de notre vocabulaire, mais il arrive que nous laissions échapper ce genre de mots sans nous en rendre compte.</p> <p>Essayons d'énumérer quelques conseils et de nommer certains pièges à éviter dans ce contexte.</p> <p><i>Demandez aux participant-es de former deux groupes, soit un autour de chaque tableau de conférence – le tableau sur les conseils et le tableau sur les pièges – et d'y inscrire leurs idées. À mi-parcours, demandez aux deux groupes de changer de place, de marquer d'une étoile leurs idées préférées et d'ajouter ensuite celles qui manquent.</i></p> <p><b>Conseils :</b> on commence par demander (pronoms, noms, vocabulaire utilisé); on cherche soi-même sur Google (plutôt que de demander à l'autre de nous instruire).</p> <p><b>Pièges :</b> on fait attention à la « curiosité » comme excuse pour justifier une microagression. Pourquoi poser cette question? Est-ce que cela aidera à établir un lien avec l'autre? On évite de parler au nom d'un groupe dont on ne fait pas partie. (<i>Parlez de solidarité et de la manière dont cela contribue à l'efficacité du soutien offert.</i>)</p> <p><b>Bilan</b></p> <p><i>Examinez les différents préjugés et la façon dont notre langage (verbal et non verbal) peut envoyer un message sur nos perceptions en matière de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances.</i></p> <p><i>Pour d'autres conseils (en anglais seulement) :</i> <a href="https://www.apa.org/monitor/2021/09/feature-bystanders-microaggressions">https://www.apa.org/monitor/2021/09/feature-bystanders-microaggressions</a></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<b>Total :</b> 10 min	<b>Résumé / Présentation</b> (5 min)  <b>Support visuel :</b> Diapositive <b>Ressources :</b> Journal d'activité	<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 renforcement de nos compétences en communication. La semaine prochaine, vous pourrez continuer à mettre en pratique ces compétences en collaborant à nos services (<i>donnez des détails</i>).</p> <p>La semaine prochaine, vous allez venir travailler à notre centre, participer, observer et vous exercer à la pair-aidance!</p> <p><b><i>Parlez de la composante d'apprentissage en emploi du programme Pair-aidance sur le campus.</i></b></p> <p>Réfléchir à ses expériences fait partie intégrante de l'apprentissage. C'est pourquoi nous vous invitons à prendre des notes dans ce journal sur vos premières expériences en tant que pair-es aidant-es sur le campus. (<i>Distribuez les journaux et précisez que les participant-es peuvent partager les points saillants de leurs expériences avec la communauté du SGA si elles et ils le souhaitent.</i>)</p> <p>Après la semaine prochaine, il nous restera une séance pour examiner les ressources et formes de soutien supplémentaires vers lesquelles nous pourrions orienter les participant-es dans un contexte de pair-aidance.</p> <p><i>Donnez des précisions sur la prochaine séance ainsi que sur les activités autodirigées à réaliser sur le SGA.</i></p>
	<b>Fin de la séance / Activité en binôme</b> (5 min)	<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>

## Partage d'expériences : scénarios et sujets de discussion

**Scénario n° 1 :** *Une personne que vous apprenez à connaître vous fait part de ses difficultés avec l'alcool et vous indique qu'elle cherche des moyens de mieux contrôler sa consommation. Vous avez des antécédents de consommation de substances, et avez maintenant développé des méthodes pour éviter de vous mettre à risque.*

**Suggestions de réponses :**

Il faut toujours demander la permission **d'abord** et faire preuve de concision! Commencez par partager une idée ou un conseil, puis faites le point avec l'autre personne. Est-ce que ça l'aide ou pas? Est-ce que cette approche lui convient? Cette démarche peut être source d'espoir pour la personne concernée et lui apporter des informations ou des idées auxquelles elle n'avait pas pensé. Ensemble, explorez d'autres idées.

**Scénario n° 2 :** *Une personne vous parle de son inquiétude par rapport à la fidélité de sa partenaire. Votre propre partenaire vous a déjà été infidèle, et en écoutant son histoire, vous avez l'impression que la personne se fait tromper. Vous savez malheureusement que plus tôt on met fin à la relation, mieux c'est. Vous demandez donc à la personne si elle a envisagé de mettre fin à sa relation, et vous partagez votre expérience avec elle.*

**Avant de donner des réponses possibles :** Ce partage d'expérience vous semble-t-il approprié? Pourquoi?

**Suggestions de réponses :**

Dans ce cas-ci, partager une expérience vécue négative pourrait ne pas être adapté, car cela pourrait revenir à retourner le couteau dans la plaie et ne pas donner à la personne ni l'espoir ni l'aide dont elle a besoin pour aller de l'avant. En revanche, la paire aidante ou le pair aidant pourrait aider la personne à réfléchir aux émotions qu'elle éprouve et à ce qu'elle souhaite faire pour résoudre ses problèmes.

**Scénario n° 3 :** *Une personne autochtone que vous soutenez vous raconte qu'un professeur lui a dit être surpris qu'elle réussisse aussi bien étant donné qu'elle est autochtone. Vous avez déjà été victime de microagressions à l'école.*

**Suggestions de réponses :** Commencez par reconnaître la difficulté de cette expérience. Puis, en votre qualité de paire aidante ou pair aidant, vous pourriez proposer à cette personne de lui raconter vos propres expériences (lesquelles peuvent ou non lui sembler pertinentes). Si la personne est d'accord, vous pourriez lui présenter une stratégie d'adaptation que vous avez utilisée ou lui parler de la manière dont vous avez réagi face à une microagression. Ensuite, demandez-lui si elle se reconnaît (ou non) dans votre expérience.