

**pair-
aidance**
sur le campus



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Journal d'activité

Utilisez ce journal pour réfléchir à vos premières expériences en matière de pair-aidance.

Type de situation de pair-aidance (en groupe ou en individuel, activité, etc.) :

Décrivez vos pensées ou émotions lors d'une situation de pair-aidance :

Selon vous, quels sont les aspects qui se sont bien déroulés?

Que feriez-vous différemment la prochaine fois?

Dans quelle mesure pensez-vous avoir incarné les valeurs de pair-aidance aujourd'hui?

Valeur	Auto-évaluation 1 = peu, 5 = beaucoup					Commentaires
Réciprocité : chaque personne a quelque chose à apprendre des autres	1	2	3	4	5	
Dignité : nous croyons que tout le monde a de la valeur	1	2	3	4	5	
Autodétermination : nous connaissons nos propres besoins	1	2	3	4	5	
Intégrité personnelle : nous valorisons l'authenticité, le respect et le comportement éthique	1	2	3	4	5	
Confiance : nous sommes honnêtes, fiables et responsables	1	2	3	4	5	
Santé, bien-être et rétablissement : nous croyons en la réduction des méfaits et au pouvoir de l'espoir	1	2	3	4	5	
Inclusion sociale : nous croyons en l'importance des liens et du sentiment d'appartenance	1	2	3	4	5	
Apprentissage continu : nous valorisons l'épanouissement personnel	1	2	3	4	5	

Quel constat pouvez-vous dresser?

Qu'apprenez-vous sur la pair-aidance?