

**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?

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

Quel constat pouvez-vous dresser?

Qu'apprenez-vous sur la pair-aidance?