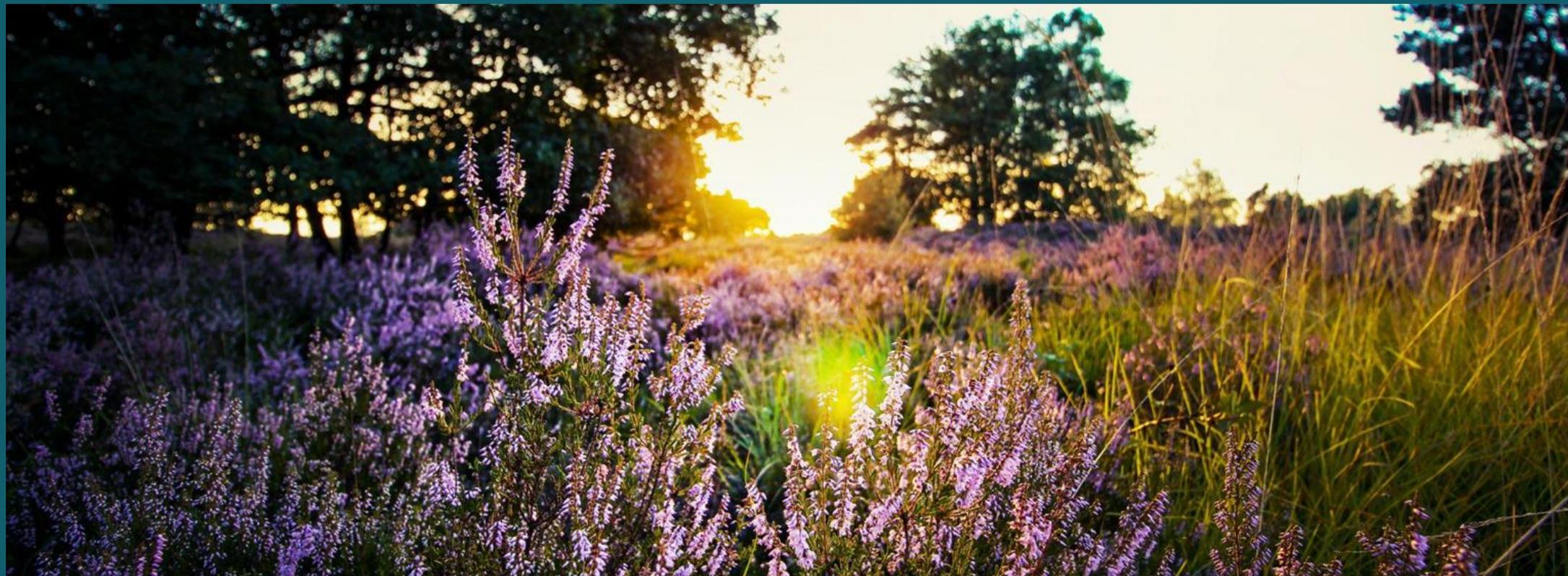


Programme de formation Pair-aidance sur le campus

Jour 1



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Reconnaissance territoriale



Plan de la séance

01

Aperçu de la
pair-aideance

02

Rôle et
responsabilités
sur le campus

03

Obstacles à la
pair-aideance

04

Forces
individuelles





Votre raison d'être là

Expliquez pourquoi vous avez
voulu devenir paire aidante ou
pair aidant sur le campus.

Je n'ai jamais...

Discutez de chaque situation et de ce qui pourrait vous aider.

Scénario n° 1

Vous avez beaucoup de choses sur les épaules avec l'école et votre vie personnelle, alors vous ne dormez pas beaucoup.

Vous manquez votre premier cours tous les matins cette semaine.

Scénario n° 2

Vous pensez peut-être avoir un TDAH et avez essayé des pilules de caféine pour voir si cela pouvait vous aider à étudier.

Scénario n° 3

Il vous arrive de vous sentir débordé·e et d'avoir envie d'abandonner l'école.

Activité
de groupe



La pair-aideance

La pair-aideance inspire l'espoir et le mieux-être en offrant du soutien émotionnel et social non clinique et fondé sur l'empathie, sur la croyance en l'autodétermination et sur le partage d'expériences vécues.

Pair-aideance informelle

Échanges d'expériences semblables à des conversations avec ses proches

Pair-aideance formelle

Discussions avec des personnes formées qui vivent ou ont vécu des expériences, et qui démontrent un mieux-être

Mentorat des pair-es

Utilisation de l'expertise d'une personne pour en aider une autre à atteindre son objectif

Rôle et responsabilités

Pour chaque scénario, discutez de la réaction possible de chacune de ces personnes :

- Les proches
- Un conseiller ou une conseillère
- Un pair aidant ou une paire aidante

Activité
de groupe



Programme de formation Pair-aidance sur le campus

- Particularités de votre site – modifiez cette diapositive en y ajoutant les particularités propres à votre programme

Obstacles à la pair-aidance

Réfléchissez aux obstacles qui
pourraient se dresser devant **vous** :

- Services proposés
- Lieu, accessibilité
- Approche de la pair-aidance

Activité
individuelle

L'efficacité en pair-aidance

Quelles sont les principales caractéristiques d'un pair aidant ou d'une paire aidante efficace?

- Énumérez **dix** caractéristiques importantes.
- Encerclez vos **cinq** premiers choix.
- Retenez-en **trois**.

Activité en
petits
groupes

Les forces

Comment mobilisez-**vous** ces forces?

- Comment se manifestent-elles en pratique?
- Comment les reconnaître chez les autres? En nous-mêmes?

Activité
individuelle

Acquisition de forces

- Quelles sont les forces que nous devrions acquérir en tant que groupe?
- Que devons-nous encore apprendre pour offrir un meilleur soutien?

Activité
de groupe



Résumé

- Aperçu du programme Pair-aideance
- Rôles et responsabilités sur le campus
- Obstacles à la pair-aideance
- Forces individuelles

