

# Programme de formation Pair-aidance sur le campus

Jour 2



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



# Reconnaissance territoriale



# Plan de la séance

---

## 01

Entrée en relation et  
sentiment d'appartenance

---

## 02

Communication  
efficace

---

## 03

Limites de la pair-  
aideance



# Comment ça va?

Dessinez ce que vous ressentez en ce moment.

- Quelle combinaison de couleurs, de traits de crayon ou de formes illustre le mieux comment vous vous sentez?
- Que ressentez-vous d'autre?
- Avez-vous besoin d'ajouter autre chose à votre dessin?

Activité  
individuelle

# Entrée en relation et sentiment d'appartenance (en anglais seulement)



# Scénarios : l'entrée en relation

Pour chaque scénario, réfléchissez aux questions suivantes :

- Comment feriez-vous pour tisser des liens avec la personne?
- De quoi serait-il important de vous souvenir en tant que personne paire-aidante?
- Quels autres aspects devriez-vous prendre en compte?

Activité  
individuelle



# Écoute active



---

## Communication non verbale

- Penchez-vous légèrement vers l'autre
- Soyez aussi immobile que possible

---

## Communication verbale

- Utilisez des sons d'approbation tels que « mmh mmh » ou « ha! »
- Répétez ce que l'autre personne dit

---

## Création de liens

- Marquez une pause avant de prendre la parole
- Remarquez les émotions de l'autre personne
- Posez de bonnes questions



# Poser de bonnes questions

---

## Questions de type « *quoi* »

- Qu'est-ce qui se passe?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider?
- Quelle est la prochaine étape pour toi?
- De quel type de soutien as-tu besoin?

---

## Questions de type « *comment* »

- Comment voudrais-tu te sentir?
- Comment as-tu géré ce problème dans le passé?

---

## Questions de type « *pourquoi* »

- Pourquoi penses-tu ça?
- Pourquoi est-ce important pour toi?



# Quand du soutien supplémentaire est-il nécessaire?

## Stress

- Réaction face à certaines situations ou certains événements
- Réaction physique, émotionnelle et mentale
- Réaction normale dans le contexte universitaire

## Détresse

- Réaction face à des événements soudains qui bouleversent notre quotidien
- Insuffisance de nos stratégies habituelles d'adaptation

## Crise

- Situation de détresse grave
- Sentiment de perte de contrôle, ou idées de suicide ou d'automutilation
- Soutien supplémentaire nécessaire



# Soutien supplémentaire

- Particularités de votre site – modifiez cette diapositive en y indiquant les ressources et services de soutien qui sont offerts localement



# Résumé

- Entrée en relation et sentiment d'appartenance
- Communication efficace
- Limites de la pair-aidance





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



pair-  
aidance  
sur le campus



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



pair-  
aidance  
sur le campus



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





pair-  
aidance  
sur le campus



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



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

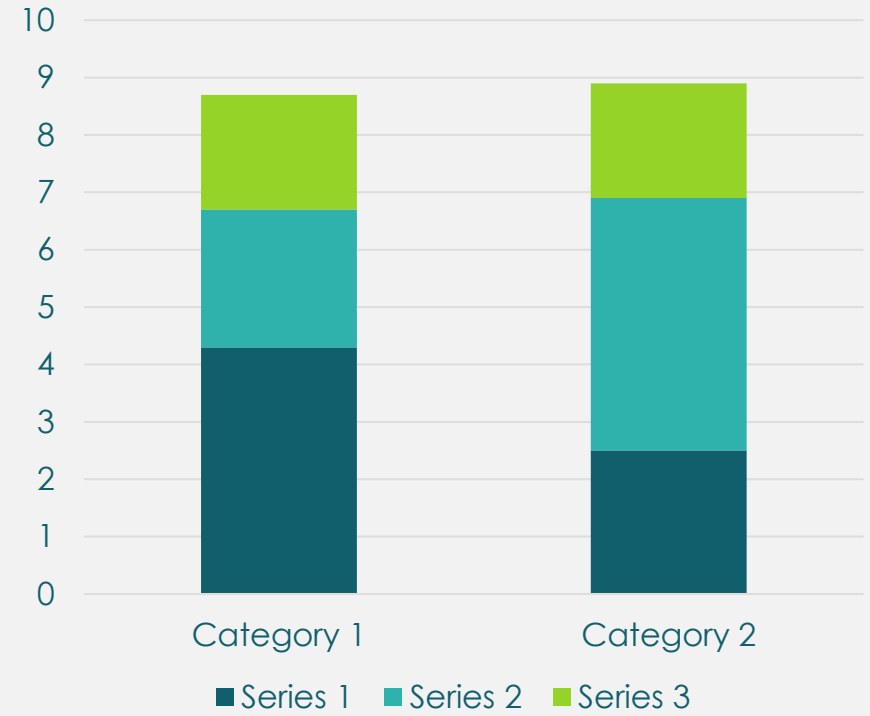






Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

Chart Title





■ 1st Qtr ■ 2nd Qtr

2018

2019

2020



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

pair-  
aide  
sur le campus



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



# Nous contacter

## Phone

000-000-0000

## Contact Person

Taylor Jackson

## Website

[www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

## Email

[Email@anaccount.com](mailto:Email@anaccount.com)

## Social Media

[@SocialMediaAccount](#)



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



CONESTOGA  
Connect Life and Learning

## Guide de style de texte

**Title – Poppins, Bold, 75**

**Heading – Poppins, Bold, 54**

Subheading 1 – Poppins, Regular, 28

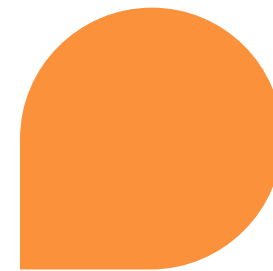
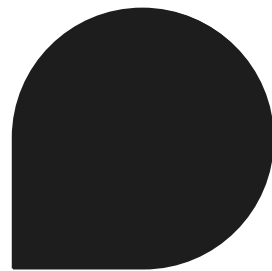
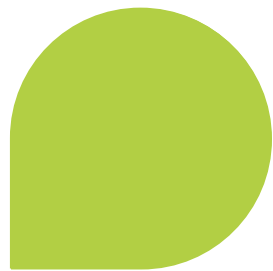
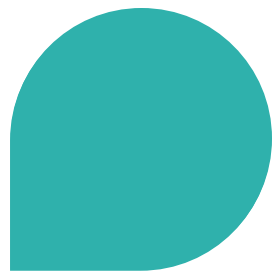
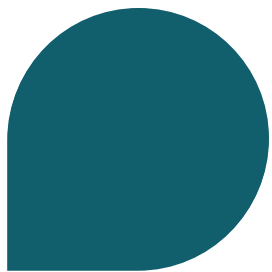
**Subheading 2 – Poppins, Bold, 20**

Body Text – Poppins, Regular, 18

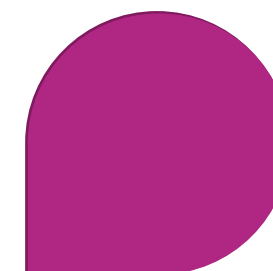
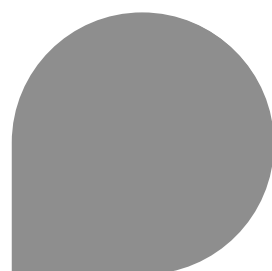
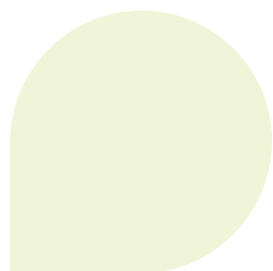
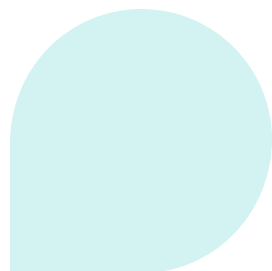
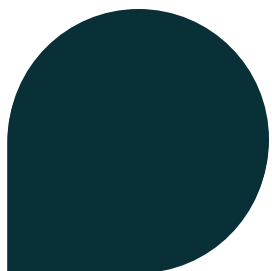
Caption – Poppins, Regular, 16

Source – Poppins, Regular, 14

## Guide de style de couleur



rarement utilisé



rarement utilisé



# Logos





**Canadian Mental  
Health Association**  
*Mental health for all*



**Canadian Mental  
Health Association**  
*Mental health for all*