

Programme de formation Pair-aidance sur le campus

Module 1



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Reconnaissance territoriale



Plan de la séance

01

Aperçu de la pair-
aide

02

Rôle et responsabilités
sur le campus

03

Forces individuelles

04

Énoncés sur la pair-
aide



À doigts levés...

Comment vous sentez-vous?

0 = Épuisé·e

3 = Neutre

5 = En pleine forme

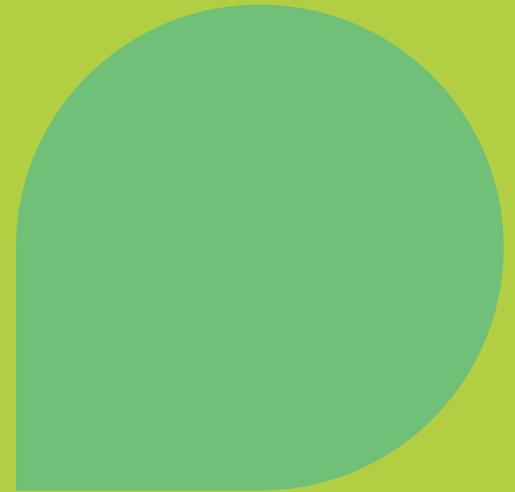
Activité de
groupe



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Partie 1

Aperçu de la pair-aidance





Je n'ai jamais...

Discutez de chaque situation et
de ce qui vous aiderait

Activité en
petits
groupes



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

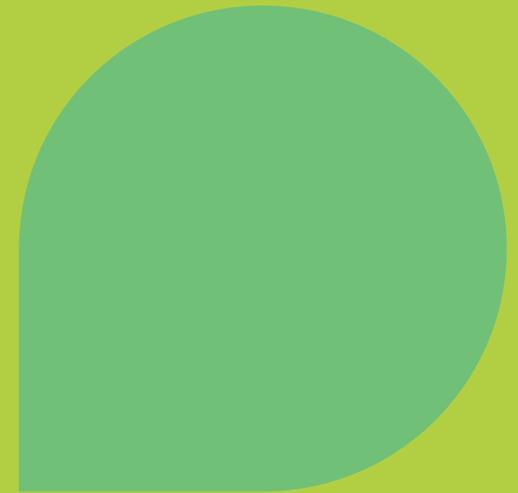
Utilisation de l'expertise d'une personne pour en aider une autre à atteindre un objectif



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Partie 2

Rôle et responsabilités sur le campus



Rôle et responsabilités

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 en
petits
groupes



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Les programmes sur le campus

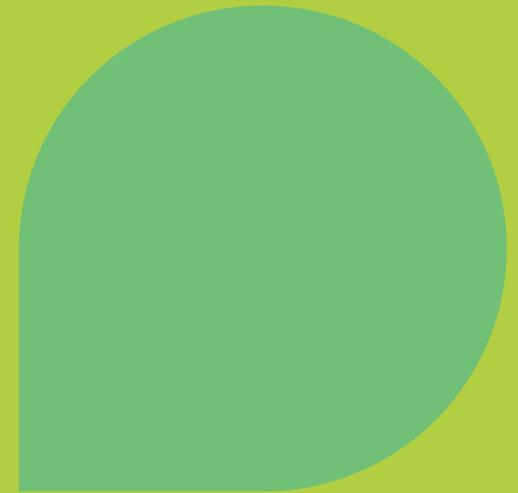
- VEUILLEZ REMPLIR CETTE SECTION



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Partie 3

Forces individuelles



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 individuelles

Comment mobilisez-**VOUS** ces forces?

Comment se manifestent-elles en
pratique?

Comment les reconnaître chez les
autres? En nous-mêmes?

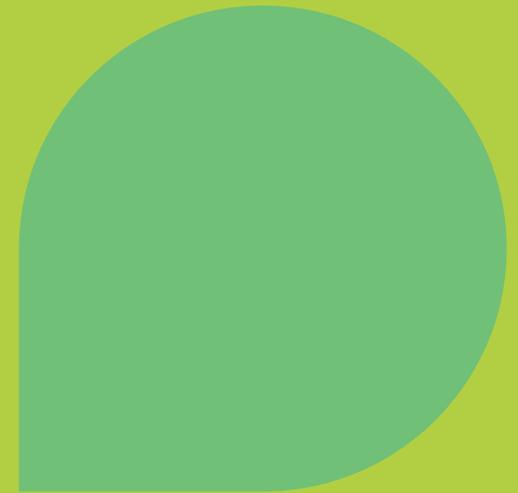
Activité
individuelle



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Partie 4

Énoncés sur la pair-aidance



Votre énoncé sur la pair-aide

Formulez un énoncé dans vos propres
mots.

Exercez-vous à le dire à voix haute.

Activité
individuelle



Résumé

- Aperçu de la pair-aideance
- Rôle et responsabilités sur le campus
- Forces individuelles
- Énoncés sur la pair-aideance

