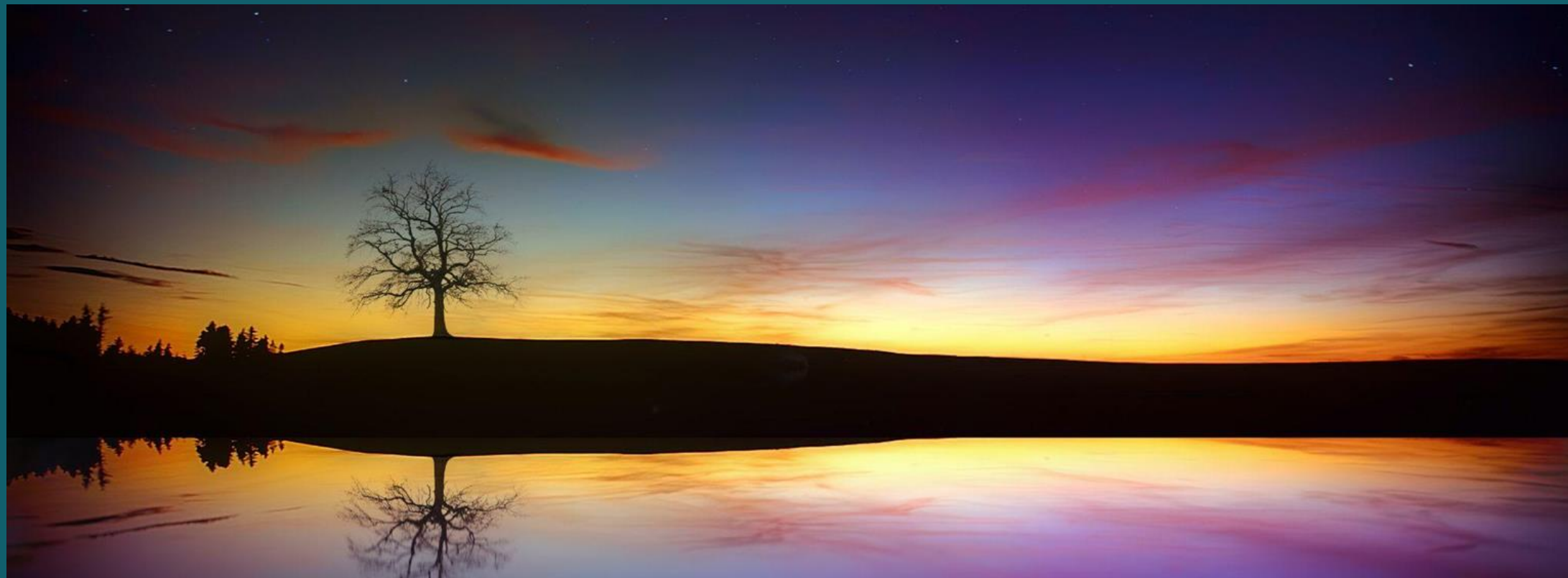


# Programme de formation Pair-aidance sur le campus

Module 3



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



# Reconnaissance territoriale



# Plan de la séance

---

**01**

Bien-être

---

**02**

Stress ou crise

---

**03**

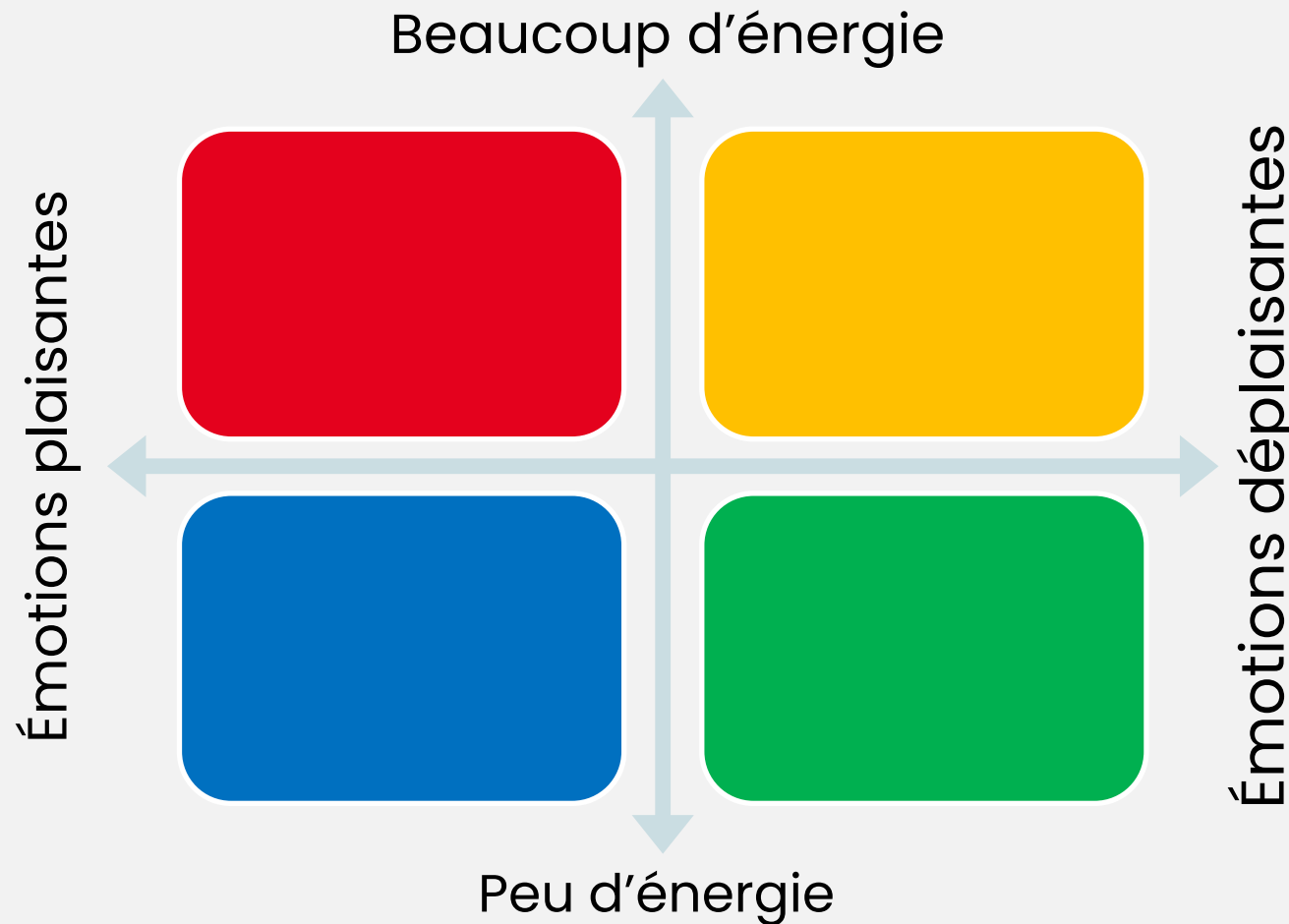
Résilience

---

**04**

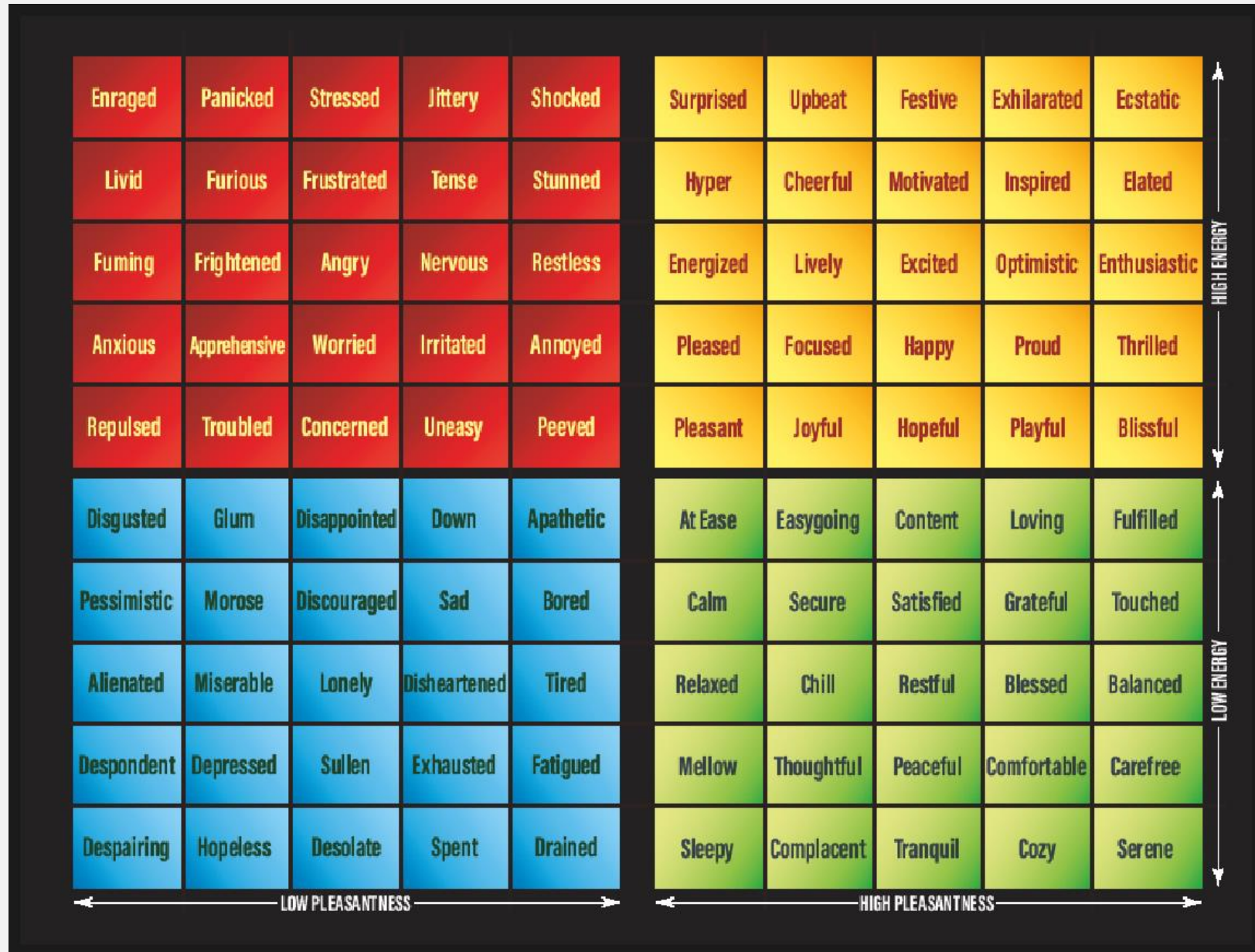
Santé liée à la  
consommation  
de substances  
psychoactives

# Comment vous sentez-vous?



Activité de  
groupe

# Comment vous sentez-vous? (en anglais seulement)





# Continuum du bien-être



En difficulté

En mode survie

Épanouissement

# Stress ou crise



## Stress

---

Le stress est un mécanisme de survie. Il fait partie intégrante de la vie.

## Détresse

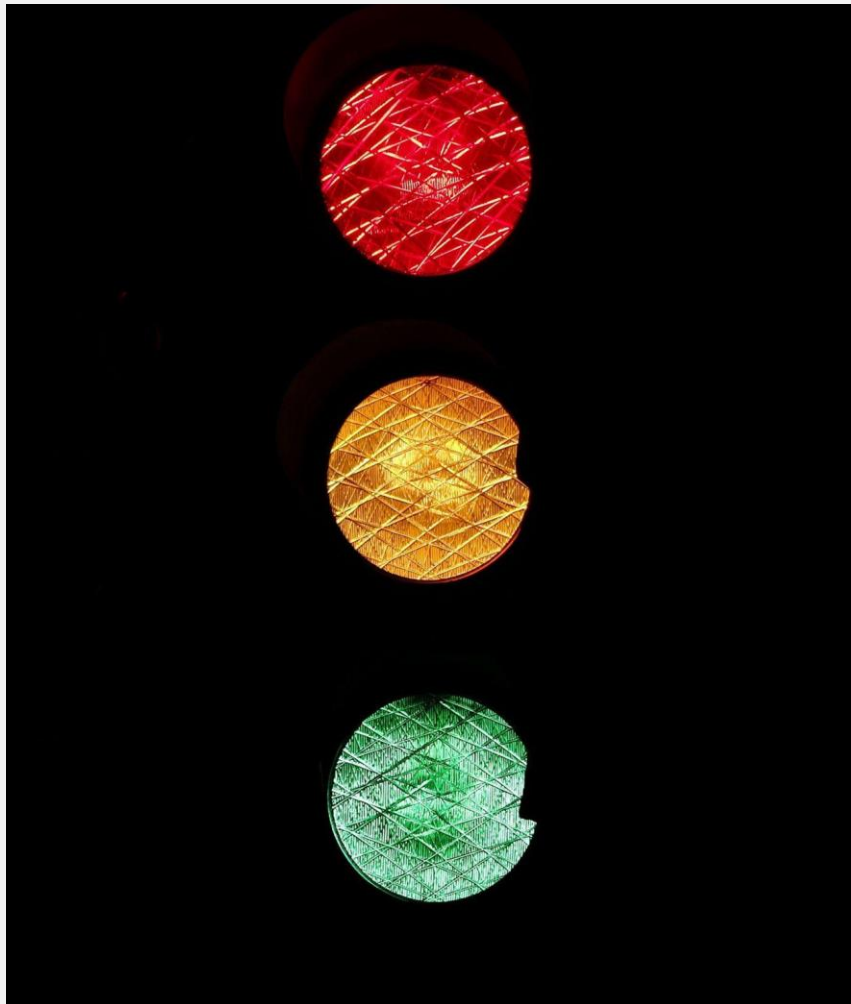
---

La détresse est une situation stressante à laquelle il est difficile de faire face ou dans laquelle nos stratégies d'adaptation ne suffisent pas.

## Crise

---

La crise survient quand la détresse s'aggrave; nous avons alors le sentiment de ne pas avoir le contrôle ou de ne pas être capables de faire face à une situation ou à nos émotions.



# Signes précurseurs

- Isolement social
- Émotions refoulées
- Irritabilité accrue
- Souvenirs d'événements traumatiques
- Maux physiques chroniques
- Sentiment d'appréhension lorsque vous pensez à votre rôle de pair·e aidant·e





# Résilience

- 
- Capacité à rebondir
  - Compétence qui peut être développée
  - Bien se connaître est fondamental!
-

# Systeme d'alerte

Décrivez une situation susceptible d'être  
difficile pour vous

Déterminez vos signes précurseurs potentiels

Réfléchissez à des stratégies qui vous  
aideraient

Activité  
individuelle

# Santé liée à la consommation de substances psychoactives

Comprendre la consommation de substances grâce au « modèle de la chaise »



# Santé liée à la consommation de substances psychoactives

Quels sont les aspects de la vie sur le campus qui sont susceptibles de promouvoir la consommation de substances?





# Votre relation à la consommation de substances

Réfléchissez individuellement à votre consommation de substances :

- Votre consommation de substances a-t-elle une influence positive sur votre vie?

Activité  
individuelle



# Résumé

- Bien-être
- Stress ou crise
- Résilience
- Santé liée à la consommation de substances psychoactives

