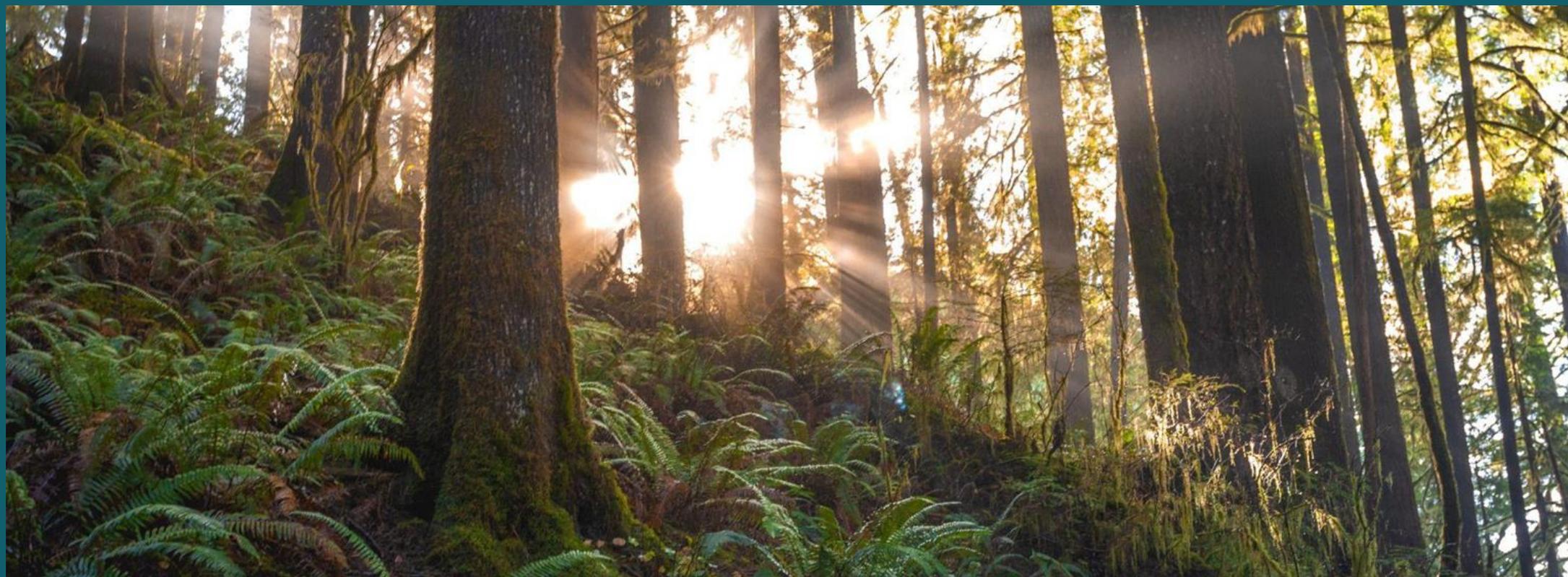


Programme de formation Pair-aidance sur le campus

Module 4



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Reconnaissance territoriale



Plan de la séance

01

L'écoute, la clé
pour comprendre

02

Techniques pour
poser des
questions

03

Partage
d'expériences

04

Emploi d'un
langage inclusif



Brève conversation

Qu'est-ce qui retient votre attention ou vous préoccupe en ce moment? Discutez.

Activité de
groupe



Écoute empathique

- Concentrez-vous sur l'autre personne
- Évitez de l'interrompre
- Observez ses ressentis et ses émotions
- Résumez ou paraphrasez
- Posez des questions ouvertes

Conseils d'écoute

Communication non verbale

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

Communication verbale

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

Création de liens

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

Écoutez!

Parlez de vos projets pour la fin de semaine

- 1^{er} tour – **Résumer** : « On dirait que... »
- 2^e tour – **Observer les émotions** : « Je remarque que... » ou « Il semble que... »

Activité
de groupe

20 questions



Scénario n° 1

Vous animez une discussion avec un groupe de personnes qui ne vous connaissent pas et qui ne se connaissent pas entre elles.

Quelles questions pourriez-vous poser pour créer des liens et renforcer la confiance?

Scénario n° 2

Une personne raconte une histoire personnelle qui la préoccupe. Elle veut passer à autre chose, mais n'y arrive pas.

Quelles questions pourriez-vous poser pour l'aider?

Scénario n° 3

Une personne que vous soutenez depuis un moment semble plus triste que d'habitude. Elle vous exprime son désespoir, son impression d'être à court d'options.

Quelles questions pourriez-vous lui poser pour évaluer le niveau de risque?



Exemples de 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?

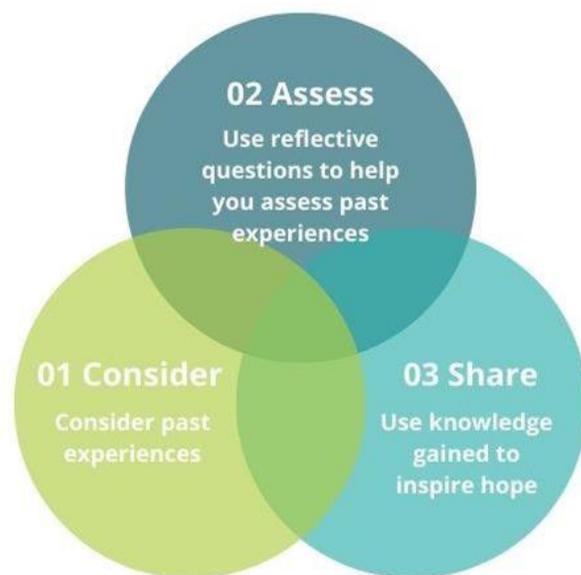
Questions de type « pourquoi »

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



Tirer parti de ses expériences

(en anglais seulement)



01

Look for things you've learned and resources & strategies that have helped.

02

Ask yourself: Will this help the peer I am supporting? Do they want to hear about my experience?

03

Share your knowledge in a way that will show a way forward for the peer. Focus on lessons learned and tips.



Résumé

-
- L'écoute, la clé pour comprendre
 - Techniques pour poser des questions
 - Partage d'expériences
 - Emploi d'un langage inclusif
-