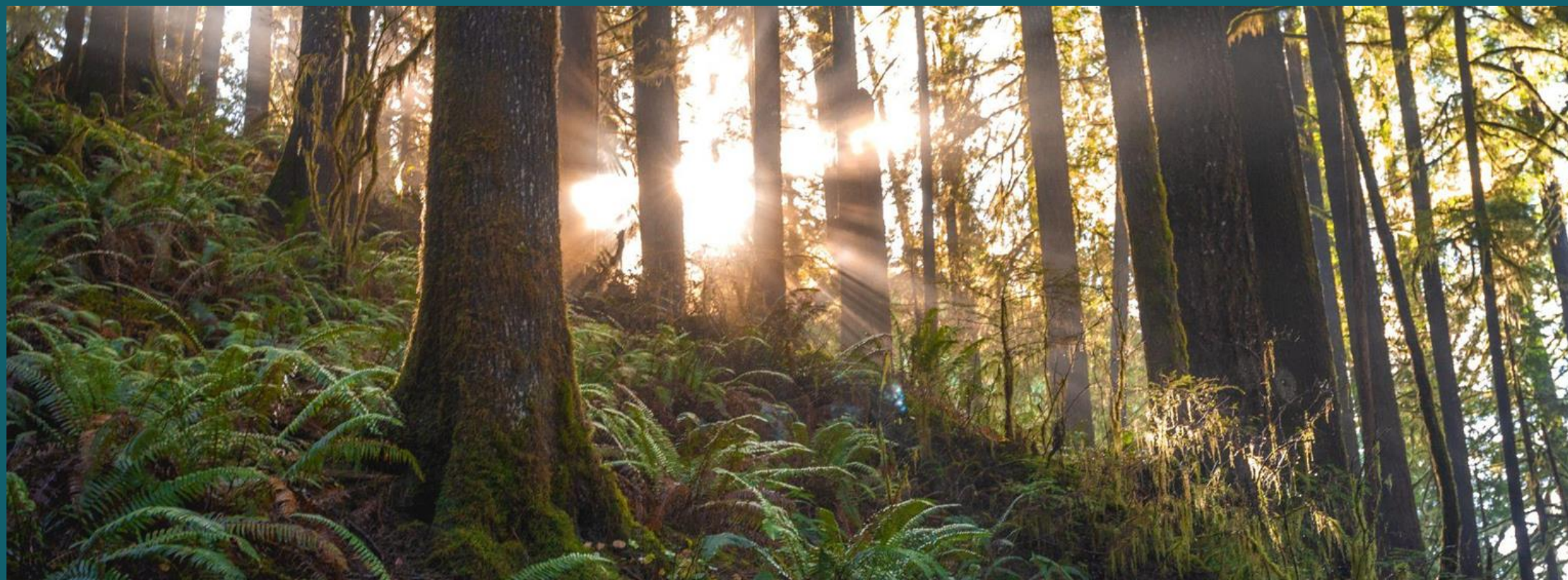


# Programme de formation Pair-aidance sur le campus

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<sup>er</sup> tour – **Résumer** : « On dirait que... »
- 2<sup>e</sup> 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
-