

Programme de formation Pair-aidance sur le campus

Module 5



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Reconnaissance territoriale



Plan de la séance

01

Situations de crise

02

Soutien local

03

Autodétermination





Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Brève conversation

Donnez un conseil sur ce qui vous aide à reprendre le dessus ou à vous calmer quand vous vous sentez dépassé·e.





Signes précurseurs

- Incapacité à accomplir des tâches courantes
- Retrait des situations sociales habituelles
- Comportement impulsif, irresponsable ou agressif
- Changements radicaux d'humeur ou d'habitudes de sommeil ou d'alimentation



Soutien en cas de crise

Valider

- Remercier la personne d'avoir partagé son expérience avec vous
- Reconnaître qu'il est difficile de s'ouvrir à quelqu'un
- Croire la personne!

Collaborer

- Laisser la personne décider des prochaines étapes
- Lui proposer de l'aider à trouver du soutien
- Discuter des options possibles

Soutenir

- Rester en sa compagnie jusqu'à ce que la personne obtienne de l'aide
- Demander à la personne si elle a besoin d'autre chose



Scénario de crise

Une personne que vous soutenez vous dit que les stratégies d'adaptation qui lui ont été fournies ne fonctionnent pas pour elle.

Valider

Elle vous exprime que rien ne l'aidera à se sentir mieux et qu'elle ressent du désespoir.

Collaborer

Vous lui demandez si elle a des pensées suicidaires, et elle vous répond que oui.

Soutenir



Scénarios d'autodétermination

Scénario n° 1

Une personne ayant des problèmes de consommation de substances vous dit qu'elle va à une « beuverie » en fin de semaine.

Scénario n° 2

Une personne vous dit avoir pris des psychostimulants pour étudier et raconte que ça lui a été très utile pour ses examens. Elle se demande s'il est prudent de continuer à les prendre, alors elle vous demande votre avis.



Objectifs de l'autodétermination

- Respecter le fait que la personne connaît mieux sa situation et ses besoins que nous
- Donner à la personne les moyens de prendre ses propres décisions
- Ne pas porter de jugement sur ses décisions
- Rester à sa disposition pour lui offrir du soutien supplémentaire

***Si votre problème vient de l'âme,
seule votre âme sait ce que vous
devez faire pour le résoudre. Des
conseils présomptueux de ma part
ne feraient que précipiter votre âme
encore plus profondément dans
l'abîme.***

[Traduction libre]

– Parker Palmer





Résumé

- Situations de crise
- Autodétermination
- Services de soutien local



pair-
aide
sur le campus



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Félicitations!

Quel travail!