

**pair-  
aidance**  
sur le campus



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

## Scénarios de l'activité sur le rôle et les responsabilités de la personne paire-aidante

Pour chaque scénario, discutez de l'aide qu'apporteraient **les proches**, ou **un conseiller ou une conseillère**, et du rôle que pourrait jouer **une personne paire-aidante** dans cette situation.

### **Scénario n° 1 :**

Lex travaille à temps partiel à l'imprimerie du campus, étudie à temps plein pour obtenir son diplôme avec double majeure, aide sa cadette à faire ses devoirs et s'entraîne pour pouvoir garder sa place dans l'équipe universitaire de hockey.

Le surmenage se fait de plus en plus sentir et Lex ne sait pas comment gérer tout ça. Lex ne veut pas abandonner ses activités ni décevoir qui que ce soit, mais iel commence à éprouver de la morosité et à faire des crises de panique occasionnelles, des symptômes extrêmement perturbants.

**Réaction/soutien des proches :**

**Réaction/soutien d'un conseiller ou d'une conseillère :**

**Réaction/soutien d'une personne paire-aidante :**

**Scénario n° 2 :**

Jyoti a 19 ans et vient de commencer à étudier loin de chez elle. Jusqu'à présent, Jyoti aime son programme d'études et ses cours, mais elle a du mal à établir des liens avec les autres. Il semble que tout le monde ait déjà créé son propre cercle. Jyoti passe beaucoup de temps dans sa chambre et sur les réseaux sociaux, où elle constate que ses camarades de son ancienne école s'amuse. Jyoti éprouve un profond sentiment de tristesse, de regret, de solitude et de honte du fait qu'elle n'arrive pas à s'intégrer.

**Réaction/soutien des proches :****Réaction/soutien d'un conseiller ou d'une conseillère :****Réaction/soutien d'une personne paire-aidante :**



Canadian Mental  
Health Association  
*Mental health for all*

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



years of  
community  
ans de  
communauté

### **Scénario n° 3 :**

Bo a reçu un diagnostic de dépression et d'anxiété à l'âge de 16 ans. Jusqu'à maintenant, les médicaments faisaient effet. Mais certains de ses symptômes reviennent, notamment la déprime, le manque de motivation et de concentration, et la consommation d'alcool.

Bo commence à s'inquiéter, car il se souvient de cette expérience horrible et ne veut pas la revivre.

### **Réaction/soutien des proches :**

### **Réaction/soutien d'un conseiller ou d'une conseillère :**

### **Réaction/soutien d'une personne paire-aidante :**