

**pair-
aidance**
sur le campus



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

Scénarios pour l'activité sur le partage d'expériences

Pour chaque scénario, discutez de ce qui serait approprié de raconter et de comment le faire.

Scénario no 1 :

Une personne que vous apprenez à connaître vous fait part de ses difficultés avec l'alcool et vous indique qu'elle cherche des moyens de mieux contrôler sa consommation. Vous avez des antécédents de consommation de substances, et avez maintenant développé des méthodes pour éviter de vous mettre à risque.

Scénario no 2 :

Une personne vous parle de son inquiétude par rapport à la fidélité de sa partenaire. Votre propre partenaire vous a déjà été infidèle, et en écoutant son histoire, vous avez l'impression que la personne se fait tromper. Vous savez malheureusement que plus tôt on met fin à la relation, mieux c'est. Vous demandez donc à la personne si elle a envisagé de mettre fin à sa relation, et vous partagez votre expérience avec elle.

Scénario no 3 :

Une personne autochtone que vous soutenez vous raconte qu'un professeur lui a dit être surpris qu'elle réussisse aussi bien étant donné qu'elle est autochtone. Vous avez déjà été victime de microagressions à l'école.