

Programme Pair-aide sur le campus, formation accélérée d'une fin de semaine – Guide d'animation

Jour 1

Temps estimé pour terminer le module : durée totale de 4,5 h (pauses comprises)		
Objectifs :	Ressources :	Matériel :
<p>La participation à cette séance permettra aux participant-es :</p> <ul style="list-style-type: none"> d'expliquer leur rôle et leurs responsabilités en tant que personnes paires-aidantes; de tisser des liens avec les pair-es aidé-es; de mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces. <p>Les points suivants seront également abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> Favoriser son propre bien-être tout en soutenant les autres; Savoir quand orienter les pair-es aidé-es vers des ressources et du soutien supplémentaires. 	<p>Guide d'animation Diapositives de la présentation PowerPoint Documents de participation : <i>Scénarios de l'activité sur le rôle et les responsabilités de la personne paire-aidante</i></p>	<p>En présentiel :</p> <p>Tableaux de conférence ou tableaux blancs et marqueurs Papillons adhésifs, stylos Scénarios (exemplaires imprimés) Objets sensoriels, cartons « Je passe », espace de détente</p> <p>En ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Webcaméra
Plan de la séance :		



- Accueil et brin de jasette (30 min)
- Aperçu de la pair-aidance (35 min)
- Rôles et responsabilité en Pair-aidance sur le campus (60 min)
- Obstacles à la pair-aidance (30 min)
- Forces individuelles (40 min)
- Conclusion et étapes suivantes (15 min)

Durée actuelle : 260 minutes (dont 30 minutes de pause-repas et 2 x 10 minutes de pause) (max. 270 minutes)

- Outil de conférence virtuelle doté de :
 - Salles de sous-groupe
 - Sondages
 - Tableau blanc

Activités du SGA :

- *Learning plan* (Le plan d'apprentissage)
- *Explain it to a friend* (Expliquer la pair-aidance à un·e ami·e)
- *Substance use health resources* (Ressources en santé liée à la consommation de substances psychoactives)

Ressources locales :

- Services sur le campus
- Ressources de proximité



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p>Total : 30 minutes</p>	<p>Accueil / Présentation (10 minutes)</p> <p>Diapositive : Diapositive du plan de la séance</p> <p>Matériel : Bannière ou tableau de conférence sur l'entrée en relation et le sentiment d'appartenance, marqueurs et ruban adhésif</p>	<p><i>Accueillez les participant-es dès leur arrivée, puis faites un rapide survol de ce que vous allez couvrir dans le cadre de cette séance. Intégrez les points clés suivants (et adaptez-les si nécessaire) :</i></p> <p>Reconnaissance territoriale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rédigez votre reconnaissance territoriale personnalisée au préalable. • Invitez les participant-es à enrichir cette dernière <p>Plan de la séance Cette séance vise à vous aider à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprendre votre rôle et vos responsabilités en tant que paire-aidante ou pair-aidant; • tisser des liens avec les pair-es aidé-es; • améliorer nos stratégies de communication. <p>Aujourd'hui, nous allons tout particulièrement chercher à comprendre ce qu'est la pair-aidance et quel sera votre rôle au sein de nos services.</p> <p>Nous réfléchirons également aux barrières susceptibles de restreindre l'accès aux services de pair-aidance et à la façon dont chacun et chacune d'entre nous peut utiliser ses forces individuelles pour essayer de les contourner.</p> <p>Sur la base des discussions qui ont eu lieu lors de notre séance d'orientation et du travail préparatoire effectué, nous allons définir vos objectifs d'apprentissage individuels pour ce programme.</p> <p>D'autres ressources sont également disponibles dans le SGA pour faciliter et approfondir notre discussion d'aujourd'hui.</p> <p>En plus de partager des idées en groupe, nous approfondirons aussi nos réflexions de manière individuelle. Nous ferons des pauses et aurons des moments pour bouger un peu dans la salle.</p> <p><i>Insistez sur les différentes manières de participer ou non : bougez si vous avez besoin de bouger, utilisez les cartons « Je passe » si vous ne souhaitez pas participer à une activité ou à une discussion et installez-vous dans l'espace de détente et servez-vous des objets sensoriels si vous en ressentez le besoin.</i></p> <p>Pour finir, rappelez-vous les normes que nous avons définies en matière d'entrée en relation et d'appartenance. Celles-ci s'appliquent à notre conversation d'aujourd'hui. (<i>Reportez-vous à la bannière créée lors de la séance d'orientation.</i>)</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p>Activité brise-glace en binôme (20 min)</p> <p>Support visuel : Diapositive d'activité</p> <p>Matériel : Tableau de conférence sur les raisons, marqueurs, ruban adhésif, et activité sur les raisons de devenir une personne paire-aidante (<i>Why do you want to be a peer supporter</i>) de la séance d'orientation.</p>	<p><i>Présentez l'activité brise-glace.</i></p> <p>Demandez aux participant-es de se mettre en binôme et d'expliquer les raisons pour lesquelles elles et ils souhaitent devenir pair-es aidant-es sur le campus.</p> <p>Mentionnez que cette activité se veut le prolongement de la réflexion individuelle faite dans le SGA lors de l'orientation (<i>distribuez le document de l'activité pour favoriser les discussions</i>).</p> <p>Accordez 10 minutes à la discussion, puis faites un rapide bilan en groupe.</p> <p>Bilan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Abordez la diversité des réponses. ● Faites un lien avec les principes de la pair-aidance (mettez-vous au niveau des participant-es, car tout le monde a une raison différente d'être là). ● Reconnaissez et valorisez les différences de points de vue. ● Notez toutes les raisons pour les avoir en tête ou vous y référer pendant la séance.



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p>Total : 35 min</p>	<p>Expériences de pair-aidance / Activité en petits groupes (25 min)</p> <p>Support visuel : Diapositive sur les scénarios</p> <p>Ressource : S. o.</p>	<p><i>Répartissez les participant·es en petits groupes et demandez-leur de discuter de situations qu'elles et ils ont vécues.</i></p> <p>Pour bien comprendre ce qu'est la pair-aidance, partons de vos propres expériences!</p> <p>Vous allez jouer à « Je n'ai jamais... » avec votre sous-groupe! Parlez des différentes situations présentées sur la diapositive et, pour chacune d'elles, dites ce qui a contribué (ou contribuerait) à leur résolution.</p> <p>Scénario n° 1 : Vous avez beaucoup de choses sur les épaules avec l'école et votre vie personnelle, alors vous ne dormez pas beaucoup. Vous manquez votre premier cours tous les matins cette semaine.</p> <p>Scénario n° 2 : Vous pensez peut-être avoir un TDAH et avez essayé des pilules de caféine pour voir si cela pouvait vous aider à étudier.</p> <p>Scénario n° 3 : Il vous arrive de vous sentir débordé·e et d'avoir envie d'abandonner l'école.</p> <p>Bilan : À la lumière de vos discussions, quels aspects vous semblent importants ou utiles quand une personne traverse une période difficile? (<i>Invitez les participant·es à nommer ce que les autres peuvent faire – écouter, soutenir, valider sans juger – et ce que l'on peut faire pour soi-même – appliquer des stratégies d'adaptation personnelles, chercher des ressources et du soutien.</i>)</p> <p>Si vous aviez à soutenir une personne dans l'une de ces situations, que devriez-vous retenir? (<i>Invitez les participant·es à parler de l'autodétermination, de partage d'expériences vécues, etc.</i>)</p>



Aperçu / Présentation de la pair-aide

(10 min)

Support visuel : Diapositive sur la pair-aide

Matériel : S. o.

Demandez au groupe de définir ce qu'est la pair-aide en se basant sur leurs connaissances actuelles. Donnez les explications ci-dessous. Rappelez aux participant-es les valeurs fondamentales de la pair-aide en comparant le programme aux autres services du campus.

La pair-aide est un concept bien défini qui se distingue de l'amitié et du mentorat. La pair-aide, c'est le fait d'offrir du soutien émotionnel et social **non clinique** et fondé sur l'empathie, sur la croyance en l'autodétermination et sur le partage d'expériences vécues afin de favoriser l'espoir et le mieux-être.

Concrètement, nous ne donnons **pas de conseils**. Nous nous engageons dans des conversations où les échanges sont réciproques et nous nous efforçons activement d'éliminer les déséquilibres de pouvoir en vue de créer des liens et un sentiment d'appartenance.

Voyons ensemble les différences entre la pair-aide informelle et la pair-aide formelle :
La pair-aide **informelle** est plus proche d'une conversation entre camarades : elle est bénéfique et constitue souvent notre première ligne de défense! Elle survient naturellement dans les relations réciproques, par exemple lorsque des camarades de classe parlent du stress qu'elles et ils ressentent à propos d'un examen à venir et de la manière dont chaque personne se prépare ou étudie.

La pair-aide **formelle** désigne le fait d'interagir avec d'autres personnes choisies intentionnellement en raison de leurs expériences passées ou présentes, de leur bien-être avéré et de leur capacité à offrir du soutien. Dans le cas de la méthode formelle, les personnes qui soutiennent les autres (comme vous) sont formées et supervisées.

Pour finir, la pair-aide se distingue du **mentorat**, qui implique une dynamique de pouvoir intentionnelle entre la personne qui soutient et celle qui cherche du soutien. Au contraire, tout est mis en œuvre dans la relation de pair-aide pour minimiser ce déséquilibre de pouvoir. Dans le contexte d'une relation de mentorat, une des personnes est considérée comme « plus experte » que l'autre, et il y a une utilisation intentionnelle de cette expertise pour aider l'autre personne à atteindre un objectif. (Cet objectif est habituellement défini par l'intention du programme ou du service, plutôt que par la personne qui sollicite le soutien.)

Nous avons parlé des valeurs fondamentales de la pair-aide lors de notre séance d'orientation. Dans quelle mesure ces valeurs fondamentales se retrouvent-elles dans les distinctions que je viens de présenter?



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
		<i>Faites des liens, et discutez de la manière dont l'éthique et la confidentialité sont également essentielles dans le rôle de paire aidante ou pair aidant, conformément à la description de poste et aux politiques de l'établissement.</i>
Total : 10 min	Pause	
Total : 60 min	<p>Rôles et responsabilités / Discussion de groupe</p> <p>40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min par scénario (3) • 10 min de bilan <p>Support visuel : Diapositive d'activité</p> <p>Matériel : Document de référence sur les scénarios, tableau de conférence pour noter les différences principales</p>	<p><i>Accueillez de nouveau les participant-es et expliquez que vous allez maintenant vous pencher plus attentivement sur le rôle de paire aidante ou pair aidant (à partir des discussions qui ont eu lieu avant la pause).</i></p> <p>Nous allons maintenant aborder des situations plus concrètes que vous pourriez rencontrer en soutenant d'autres personnes. Pour chaque scénario, discutez de l'aide que pourrait apporter l'entourage, ou un conseiller ou une conseillère, et du rôle que pourrait jouer une personne paire-aidante dans la situation.</p> <p><i>Discutez des rôles et des responsabilités particulières de chaque personne et mettez l'accent sur les valeurs fondamentales et les limites de l'éthique et de la confidentialité, selon le cas.</i></p> <p><i>Reportez-vous aux Points de discussion concernant les scénarios à la fin du document pour connaître les réponses possibles à faire ressortir pour chaque scénario.</i></p> <p>Bilan : On a vu que les différentes formes de soutien auxquelles les personnes peuvent avoir accès se recoupent. Les étudiant-es peuvent faire appel à un certain nombre de services. Voyons maintenant quels sont les services disponibles et comment nous nous inscrivons dans l'éventail de services et de soutiens disponibles.</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p>Programme Pair-aidance sur le campus / présentation (20 min)</p> <p>Support visuel : Diapositive du programme Pair-aidance sur le campus Matériel : Ressources du programme / Espaces</p>	<p><i>Passez en revue les activités et services particuliers dans lesquels les personnes paires-aidantes sur le campus seront impliquées et faites des liens avec la discussion que vous avez eue jusqu'à présent.</i></p> <p>Voici les programmes que nous gérons et les types d'activités auxquelles vous participerez en tant que paire aidante ou pair aidant : <i>Insistez ici sur vos principaux programmes et distinguez-les des autres programmes d'entraide comme le mentorat. (Quelle lacune le programme de pair-aidance comble-t-il?)</i></p> <p><i>Soulignez le fait que tous les programmes d'entraide ont leur utilité, quel que soit le domaine dans lequel ils s'inscrivent (soutien pédagogique, mentorat, vie sur le campus, etc.) et que tous les rôles comporteront un aspect commun : celui de l'orientation vers les services.</i> <i>Indiquez quels sont les espaces ou ressources disponibles, si cela s'applique.</i></p>



Total :
30 minutes

Obstacles / Discussion de groupe

(30 min)

Support visuel : Diapositive d'activité

Matériel : Tableau de conférence sur les obstacles

En groupe, réfléchissez aux obstacles que pourraient rencontrer les personnes sollicitant de l'aide en fonction de votre contexte (services, emplacement).

Demandez aux participant·es de réfléchir individuellement aux services offerts, à l'endroit où ils sont offerts et à la manière dont le programme de pair-aidance est offert sur le campus. Quels sont les obstacles qui peuvent se dresser sur le chemin des étudiantes et étudiants qui ont besoin d'aide? *Notez les obstacles sur un tableau de conférence.*

Discutez des préjugés qui entourent le recours à ces services. Invitez les participant·es à réfléchir aux préjugés en lien avec :

- les **services de santé mentale** (à quels préjugés, stéréotypes ou fausses croyances avez-vous été confronté·e en ce qui a trait à votre propre santé mentale et à l'accès à des services de soutien?);
- les **services sur le campus** (à quels préjugés, stéréotypes ou fausses croyances avez-vous été confronté·e dans le cadre de services obtenus sur le campus?);
- la **réduction des méfaits** (à quels préjugés, stéréotypes ou fausses croyances avez-vous été confronté·e en ce qui a trait à votre propre consommation de substances psychoactives et à l'accès à des services de soutien?).

Présentez des statistiques sur la santé liée à la consommation de substances en général et sur le campus :

- Près de 1 personne aux études de niveau postsecondaire sur 4 a des problèmes de consommation de substances (Laudet et coll., 2016). Comme nous l'avons dit précédemment, beaucoup ne recevront pas le soutien dont ils ont besoin, en raison de la stigmatisation qui lui est associée.
- Près de 50 % des personnes en rétablissement au Canada ont déclaré que les préjugés et la discrimination les avaient empêchées de solliciter de l'aide relativement à leur consommation de substances (CCLAT, 2017).

Des ressources supplémentaires portant précisément sur la consommation de substances psychoactives sont proposées dans le SGA, puisque ce thème est susceptible de toucher beaucoup d'étudiantes et d'étudiants. N'oubliez pas de les consulter!

Avons-nous oublié certaines personnes pendant notre discussion? Nous savons que les groupes marginalisés font face à des obstacles systémiques qui peuvent les faire hésiter à avoir recours à des services. Comment pourrions-nous recueillir des points de vue différents? *Réfléchissez à des*



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
		<p><i>solutions et inscrivez-les sur le tableau de conférence (solliciter des groupes d'étudiantes et d'étudiants non représentés, faire une recherche Internet sur l'inclusion et les différentes communautés, etc.).</i></p>
<p>Total : 30 minutes</p>	<p>Pause : repas</p>	
<p>Total : 40 minutes</p>	<p>Forces / Activité de groupe (20 minutes)</p> <p>Support visuel : Diapositive d'activité</p> <p>Matériel : Tableau de conférence pour noter les forces</p>	<p><i>Accueillez à nouveau les participant-es et présentez le plan du reste de la séance.</i></p> <p>Voyons maintenant ce que chaque personne peut apporter dans son rôle de paire aidante ou de pair aidant.</p> <p>À la lumière des discussions que nous avons eues jusqu'à présent, quelles sont, selon vous, les principales caractéristiques d'une paire aidante ou d'un pair aidant efficace? En petits groupes, énumérez 10 caractéristiques importantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux groupes d'échanger leurs listes et d'encercler les cinq idées les plus intéressantes sur la liste de l'autre groupe. ● Échangez à nouveau les listes et demandez à chaque groupe de retenir ses trois meilleures idées parmi les cinq sélectionnées par l'autre groupe. ● Discutez des trois caractéristiques les plus importantes de chaque groupe. <p><i>Notez les forces principales sur un tableau de conférence.</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p>Forces / Réflexion individuelle et discussion (5 minutes) Support visuel : Diapositive sur les forces</p>	<p><i>Demandez aux participant·es de réfléchir individuellement aux forces et aux expériences qui leur seront utiles.</i></p> <p>Prenez une minute pour réfléchir à la manière dont vous incarnez ces forces principales. Comment les reconnaissons-nous chez les autres?</p> <p><i>Examinez les trois caractéristiques principales et discutez de la forme qu'elles peuvent prendre. Exemple : Pour bien écouter, il faut se concentrer sur l'autre personne et limiter les distractions de manière à pouvoir lui accorder toute son attention, etc.</i></p>
	<p>Acquisition de forces / Discussion de groupe (15 min) Support visuel : Diapositive sur l'acquisition de forces Matériel : Tableau de conférence sur les lacunes</p>	<p><i>Orientez la discussion vers une comparaison des caractéristiques principales d'un pair aidant ou d'une paire aidante efficace, d'une part, et des forces individuelles mentionnées, d'autre part. Ensuite, demandez aux participant·es ce qu'elles et ils pensent devoir améliorer pour être plus efficaces dans leur rôle.</i></p> <p>Quels sont les aspects que nous aurions avantage à améliorer en tant que groupe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passez en revue les compétences et les sujets abordés dans le programme de formation et réfléchissez aux autres sujets sur lesquels le groupe aimerait se pencher. • Identifiez les sujets à aborder lors des prochaines discussions ou séances. <p>Bilan <i>Insistez sur l'importance des ressources et des activités autodirigées à la disposition des participant·es dans le SGA.</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
Total : 15 minutes	Résumé / Présentation (5 min) Support visuel : Diapositive Matériel : Tableaux de conférence remplis	<p><i>Résumez les points clés de la discussion et mentionnez les ressources supplémentaires disponibles.</i></p> <p>Faisons un petit tour d'horizon! (Passez en revue les tableaux de conférence.) Aujourd'hui, nous avons jeté les bases de votre rôle en tant que personne paire-aidante sur le campus. Demain, nous aborderons plus en détail certaines compétences qui vous seront utiles, notamment l'art d'écouter et de poser des questions.</p>
	Fin de la séance / Activité en binôme (10 min) Support visuel : S. o. Matériel : Journal	<p><i>Terminez la séance avec une dernière activité :</i> faites équipe avec une autre personne et parlez-lui d'une idée ou d'une question que vous aimeriez approfondir.</p> <p>Bilan : Consignez ces idées ou ces questions dans votre journal. Vous pouvez aussi les publier dans le SGA pour que tout le monde puisse vous aider à y voir plus clair.</p> <p><i>Remerciez les personnes présentes pour leur participation, dites ce que vous avez apprécié du groupe et en quoi il a respecté les principes favorisant la création de liens et un sentiment d'appartenance.</i></p> <p><i>Rappelez au groupe à quelle heure commence le jour 2.</i></p>

Jour 2

Temps estimé pour terminer le module : durée totale de 4,5 h (pauses comprises)		
Objectifs :	Ressources :	Matériel :
<p>La participation à cette séance permettra aux participant-es :</p> <ul style="list-style-type: none"> d'expliquer leur rôle et leurs responsabilités en tant que personnes paires-aidantes; de tisser des liens avec les pair-es aidé-es; de mettre en œuvre des stratégies de communication interpersonnelles efficaces. <p>Les points suivants seront également abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> Favoriser son propre bien-être tout en soutenant les autres; Savoir quand orienter les pair-es aidé-es vers des ressources et des formes de soutien supplémentaires. 	<p>Guide d'animation Diapositives de la présentation PowerPoint Documents de participation : <i>scénarios de l'activité sur l'entrée en relation;</i> <i>document sur le partage d'expériences</i></p>	<p>En présentiel :</p> <p>Tableaux de conférence ou tableaux blancs et marqueurs Papier vierge et crayons de couleur ou feutres Papillons adhésifs, stylos Scénarios (exemplaires imprimés) Objets sensoriels, cartons « Je passe », espace de détente</p> <p>En ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Webcaméra
Plan de la séance :		



<ul style="list-style-type: none"> ● Accueil et brin de jasette (25 min) ● Entrée en relation et sentiment d'appartenance (95 min) ● Communication efficace (50 min) ● Limites de la pair-aidance (35 min) ● Conclusion et étapes suivantes (10 min) <p><i>Durée actuelle : 265 min (dont 30 min pour la pause-repas et 2 pauses de 10 min)</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Outil de conférence virtuelle doté de : <ul style="list-style-type: none"> ○ Salles de sous-groupe ○ Sondages ○ Tableau blanc <p>Activités du SGA :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Explore your compass</i> (Explorez votre boussole) ● <i>Wellbeing wheel</i> (Roue du bien-être) ● <i>What's your story</i> (Quelle est votre histoire?) ● <i>Tour a resource</i> (Visitez une ressource) <p>Ressources locales :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Formes de soutien supplémentaires
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p>Total : 25 minutes</p>	<p>Accueil / Présentation (10 minutes)</p> <p>Diapositive : Diapositive du plan de la séance</p> <p>Matériel : Bannière ou tableau de conférence sur l'entrée en relation et le sentiment d'appartenance, marqueurs et ruban adhésif</p>	<p><i>Accueillez les participant-es dès leur arrivée, puis faites un rapide survol de ce que vous allez couvrir dans le cadre de cette séance. Intégrez les points clés suivants (et adaptez-les si nécessaire) :</i></p> <p>Reconnaissance territoriale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rédigez votre reconnaissance territoriale personnalisée au préalable. • Invitez les participant-es à enrichir cette dernière. <p>Programme</p> <p>Aujourd'hui, nous allons continuer à explorer les notions de pair-aidance pour vous aider à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • tisser des liens avec les pair-es aidé-es; • mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces. <p>Nous parlerons également de l'importance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'accorder la priorité à notre propre bien-être tout en soutenant les autres; • d'accéder à du soutien et à des ressources supplémentaires. <p>Nous discuterons aujourd'hui de certaines situations bien particulières et nous nous exercerons à les gérer en tant que paire-aidante ou pair-aidant, notamment en pratiquant et en améliorant nos capacités à écouter et à poser des questions.</p> <p>En plus de partager des idées en groupe, nous approfondirons aussi nos réflexions de manière individuelle. Nous ferons des pauses et aurons des moments pour bouger un peu dans la salle.</p> <p><i>Insistez sur les différentes manières de participer ou non : bougez si vous avez besoin de bouger, utilisez les cartons « Je passe » si vous ne souhaitez pas participer à une activité ou à une discussion et installez-vous dans l'espace de détente et servez-vous des objets sensoriels si vous en ressentez le besoin.</i></p> <p>Pour finir, rappelez-vous les normes que nous avons définies en matière d'entrée en relation et d'appartenance. Celles-ci s'appliquent à notre conversation d'aujourd'hui. (<i>Reportez-vous à la bannière créée lors de la séance d'orientation.</i>)</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p>Accueil / Activité individuelle (15 min)</p> <p>Support visuel : Diapositive d'activité</p> <p>Matériel : Papier et crayons ou feutres de différentes couleurs (en quantité suffisante pour tout le monde)</p>	<p><i>Distribuez du papier et des crayons ou des feutres et expliquez aux participant·es que chaque personne va réfléchir à sa « météo intérieure » puis va illustrer comment elle se sent.</i></p> <p>Commençons la journée en illustrant comment nous nous sentons. Votre dessin est personnel; vous n'aurez pas à le montrer aux autres!</p> <p>Dessinez ce que vous ressentez en ce moment. Il peut s'agir d'une image ou simplement de couleurs et de gribouillis sur une feuille. Ne vous en faites pas pour le résultat – vous le faites pour vous seulement!</p> <p>Quelle combinaison de couleurs, de traits de crayon ou de formes illustre le mieux comment vous vous sentez?</p> <p>Que ressentez-vous d'autre?</p> <p>Avez-vous besoin d'ajouter autre chose à votre dessin en ce moment?</p> <p>Bilan :</p> <p>Nous ressentons souvent plus d'une émotion à la fois. Réfléchir à ce que nous ressentons et prendre conscience de nos sensations et de la manière dont nos émotions se manifestent est une composante importante de la conscience de soi. C'est l'un de nos thèmes d'aujourd'hui.</p> <p>En tant que personnes paires-aidantes, nous avons besoin de reconnaître nos ressentis dans différentes situations. Nous devons aussi comprendre l'utilité de toutes nos émotions. Ainsi, au lieu d'essayer d'en faire fi, nous pouvons essayer de faire preuve de curiosité et de comprendre ce qui se cache derrière une émotion donnée. Par exemple, prenons le stress. À quoi peut-il servir? (Le stress peut nous aider à définir nos priorités, à nous recentrer sur ce qui est vraiment important, etc.) Il est bon d'apprendre à nommer nos émotions et d'essayer de comprendre ce qui se cache derrière. Cela fait partie des compétences à acquérir en pair-aidance! Mieux nous comprenons ce que nous vivons, mieux nous pouvons aider les autres.</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p>Total : 35 min</p>	<p>Entrée en relation et sentiment d'appartenance / Vidéo et discussion (10 min)</p> <p>Support visuel : Diapositive sur l'entrée en relation</p> <p>Matériel : Connexion Internet, haut-parleurs, écran</p>	<p><i>Présentez le premier sujet de la journée et montrez la vidéo de Brene Brown sur l'empathie.</i></p> <p>Pour lancer la conversation aujourd'hui, regardons une courte vidéo.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lzmbJJMc_CY (2 min 53 s)</p> <p>Que vous inspire cette vidéo? Quel lien peut-on faire avec les valeurs de la pair-aidance?</p> <p>Qu'est-ce que cette vidéo nous apprend sur la création de liens et le sentiment d'appartenance?</p> <p>Que ressentez-vous lorsqu'une personne fait preuve d'empathie à votre égard, comme dans la vidéo?</p>



Créer des liens / Discussion de groupe

(25 min)

Support visuel : S. o.

Matériel : Tableau de conférence sur l'entrée en relation, document sur le partage d'expérience

Passez à la discussion de groupe sur la manière d'entrer en relation et de créer des liens, particulièrement dans un but d'inclusion.

En plus de faire preuve d'empathie, comment pouvons-nous créer des liens et un sentiment d'appartenance en tant que personnes paires-aidantes? Que pouvons-nous faire concrètement pour « voir, entendre et valoriser » les personnes que nous soutenons?

Cherchez à obtenir des réponses comme :

- Valider leur expérience (en les aidant à nommer leur ressenti, en reconnaissant leur parcours, etc.);
- Respecter leur vécu (les gens savent ce dont ils ont besoin, nous ne sommes pas à leur place, etc.);
- Les soutenir en nous mettant à leur niveau (favoriser l'autodétermination, appliquer les principes de réduction des méfaits).

Qu'en est-il lorsque nous essayons de créer des liens avec des personnes qui ont un vécu différent du nôtre? Que faut-il garder à l'esprit?

Dirigez la conversation de manière à aborder les enjeux raciaux :

- Prendre conscience de notre point de départ;
- Faire preuve d'ouverture par rapport aux points de vue et croyances qui influencent nos pensées et notre ressenti;
- Prendre l'initiative de nous informer d'abord nous-mêmes (ne pas demander aux personnes concernées de parler au nom d'un groupe ou d'une communauté entière);
- Surveiller notre manière de nous exprimer (faire attention aux microagressions, nous familiariser avec les stéréotypes et les éliminer de notre vocabulaire).

Comment procéder pour parler de nos propres expériences? Comment communiquer notre vécu d'une manière qui permet de bâtir une relation?

Cherchez à obtenir des réponses comme :

- Commencer par demander la permission;
- Mentionner des stratégies, des outils ou des ressources qui ont fonctionné pour nous (sans présumer que ce sera la même chose pour l'autre personne);
- Parler surtout d'exemples positifs, raconter des histoires qui redonnent de l'espoir;



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
		<ul style="list-style-type: none">• Suivre notre intuition : est-ce que cela aidera l'autre personne? Est-ce que je cherche juste à raconter mon histoire? <p><i>Distribuez le document sur le partage d'expériences. Celui-ci servira de guide pour l'activité suivante.</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
<p>Total : 60 min</p>	<p>Entrée en relation / Exercice pratique à partir de scénarios</p> <p>45 min :</p> <ul style="list-style-type: none"> 15 min par scénario (3) (y compris la discussion et le bilan) <p>Support visuel : Diapositive de l'activité</p> <p>Matériel : Documents des scénarios</p>	<p><i>Présentez l'activité suivante comme une occasion de discuter et de s'exercer à gérer diverses situations de pair-aideance.</i></p> <p>Examinez le premier scénario avec votre groupe et réfléchissez ensemble à la manière dont vous réagiriez en tant que personnes paires-aidantes. Rappelez-vous notre discussion jusqu'à maintenant aujourd'hui sur l'entrée en relation et le sentiment d'appartenance. Pour chaque situation, pensez à ce qu'il faut garder à l'esprit.</p> <p>Scénario n° 1 : Une psychologue vous demande de rencontrer un étudiant individuellement. Au moment de la rencontre, ce dernier est clairement mal à l'aise et vous dit ne pas vouloir bénéficier du programme de pair-aideance.</p> <p>Bilan : <i>Discutez des réponses possibles et de la meilleure façon de réagir pour aider la personne en créant un lien (voir les points de discussion du scénario à la fin du document).</i></p> <p>Discutons ensemble du prochain scénario.</p> <p>Scénario no 2 : Vous discutez avec une étudiante qui vous dit avoir une « mauvaise relation avec l'alcool ». Elle raconte avoir décidé de ne plus boire pour un certain temps. Au cours de la conversation, l'étudiante mentionne son intention d'aller faire des courses avec un ami qui a besoin de faire des provisions de nourriture et d'alcool pour la fin de semaine. Elle évoque également la possibilité qu'elle se rende à une fête cette fin de semaine.</p> <p>Bilan : <i>Parlez de la manière de créer un lien avec l'étudiante et de partager ses expériences dans une optique d'autodétermination de non-jugement.</i></p> <p>Pour le dernier scénario, étudions-le individuellement avant de mettre nos réponses en commun.</p> <p><i>Donnez quelques minutes au groupe pour lire le scénario et y réfléchir, puis invitez les participant-es à se mettre en binômes et à discuter de leurs réponses.</i></p> <p>Scénario n° 3 : Une personne étudiante se présente à une séance de pair-aideance et commence à s'ouvrir sur son inquiétude quant à la fidélité de sa partenaire. À mesure qu'il se confie, il devient évident pour vous qu'il se fait tromper. Cela vous est déjà arrivé, et vous avez vécu un enfer en essayant de résoudre la situation avec votre partenaire. En fin de compte, rien n'a fonctionné et vous avez dû rompre définitivement.</p> <p>Bilan : <i>Comment la personne paire-aidante peut-elle offrir son soutien quand une histoire la touche personnellement ou qu'elle a de la difficulté à se distancier de ses propres expériences? Discutez.</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p>Examen des valeurs / Discussion de groupe (15 min)</p> <p>Support visuel : S. o.</p> <p>Matériel : Document sur les valeurs de la pair-aidance (du jour 1)</p>	<p><i>Résumez l'exercice pratique à partir des scénarios en réitérant les valeurs fondamentales de la pair-aidance.</i></p> <p>Comme nous l'avons déjà vu, les conversations de pair-aidance doivent s'appuyer sur certaines valeurs fondamentales.</p> <p>En entrant en relation avec une personne et en étant là pour elle, nous cherchons à créer une relation authentique fondée sur des valeurs de confiance, de dignité et d'inclusion sociale.</p> <p>En partageant nos expériences personnelles lorsque c'est opportun, nous lui donnons de l'espoir et incarnons la valeur de la réciprocité. En écoutant et en validant ses expériences, nous lui montrons que c'est une bonne chose que de reconnaître son ressenti, et renforçons la valeur de l'autodétermination.</p> <p><i>Parlez des autres thèmes qui sont ressortis de la discussion sur les scénarios.</i></p> <p>Pour être en mesure d'incarner toutes ces valeurs, nous devons être capables de communiquer spontanément de manière efficace. Après la pause, nous nous pencherons donc sur les compétences essentielles à acquérir pour communiquer efficacement.</p>
<p>Total : 10 min</p>	<p>Pause</p>	



Total :
50 minutes

Labo d'écoute / Activité en binôme

(20 min)

Support visuel : Diapositive sur l'écoute active

Matériel : S. o.

Présentez l'activité sur l'écoute.

Combien d'entre vous ont déjà eu l'impression que la personne avec laquelle vous discutiez ne vous écoutait pas? Comment avez-vous vécu cela?

Le travail de pair-aidance consiste à créer des liens avec les personnes que nous aidons et à leur donner le sentiment d'être vues, entendues et valorisées. Nous devons donc nous assurer d'être à l'écoute!

Quels sont les principes clés de l'écoute active? *Mettez en évidence les conseils sur la communication verbale et non verbale et sur l'entrée en relation mentionnés dans la diapositive.*

Ajoutez des exemples :

- Regarder l'autre personne *trop* intensément dans les yeux ou avoir la bougeotte peut être une source de distraction pour elle.
- Utilisez des sons d'approbation tels que « mmh mmh » ou « ha! »
- Reformulez les idées de l'autre personne ou répétez les mots qu'elle emploie (on dirait que tu dis...).
- Reconnaissez ses émotions (ce sujet a l'air de te passionner, je sens que cela t'affecte).
- Posez de bonnes questions (qu'est-ce qui se cache derrière cela? Dis-m'en plus...)

Demandez aux binômes de s'entraîner en ayant une brève conversation où la personne qui écoute doit recourir à une technique d'écoute active donnée.

Tour « On dirait que... » (3 min)

Demandez aux personnes qui écoutent de résumer périodiquement les propos de la personne qui parle en utilisant la phrase « On dirait que... » à différents moments de la conversation. Rappelez à la personne qui écoute qu'elle n'est autorisée à répondre que par « On dirait que... » pendant les trois minutes de la conversation!

Demandez aux deux personnes de changer de rôle et de recommencer l'exercice durant les trois minutes suivantes.

Tour « Je remarque que... » (2 min)

Cette fois, les personnes qui écoutent pourront seulement reconnaître les émotions de leur partenaire pendant la conversation en répondant « Je remarque que... ».

Demandez aux deux personnes de changer de rôle et de recommencer l'exercice durant les deux minutes suivantes.



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
		<p>Bilan : Cherchez à obtenir les réactions du groupe. Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Qu'ont ressenti les participant-es? Qu'est-ce qu'elles et ils peuvent continuer à pratiquer?</p>



Techniques pour poser des questions /

Remue-méninges en groupe
(20 min)

Support visuel : Diapositive sur les questions

Matériel : S. o.

Passez maintenant aux techniques pour poser des questions.

La capacité à poser de bonnes questions peut vous aider à vous concentrer davantage sur l'autre personne. Il faut d'abord écouter, bien sûr. Mais ensuite, il s'agit vraiment de savoir formuler une réponse pertinente.

Rappelez la différence entre les questions ouvertes et les questions fermées et le moment où il convient de les utiliser :

- Les questions ouvertes : utilisez-les pour approfondir des idées, permettre à l'autre personne d'aller où elle doit aller, de lui offrir des options.
- Les questions fermées : utilisez-les pour confirmer une information ou une décision, pour solliciter l'opinion ou le consentement.

Examinez les différentes amorces de questions et quand les utiliser. (Précisez que les questions qui suivent ne sont que des exemples.)

Questions de type « quoi » : *(Ce sont celles qu'il faut utiliser le plus; bien avant les questions de type « pourquoi ».)*

Qu'est-ce qui se passe? En quoi est-ce important? Est-ce qu'il y a autre chose?

Que veux-tu faire? Quelle est la prochaine étape pour toi?

Qu'est-ce qui pourrait t'aider? De quel genre de soutien as-tu besoin?

Questions de type « comment » : *(Elles servent à creuser un peu.)*

Comment voudrais-tu te sentir? Comment est-ce que cela pourrait t'aider? Comment aimerais-tu que je t'aide?

Comment as-tu géré ce problème dans le passé?

Questions de type « pourquoi » : *(Elles sont à éviter! Optez plutôt pour une question de type « quoi » OU utilisez-les avec précaution.)*

Pourquoi penses-tu ça? (Qu'est-ce qui te fait penser cela?) Pourquoi est-ce important pour toi?

Autres questions possibles :

Aimerais-tu que je te parle de mon expérience? As-tu déjà vécu ce genre d'expérience? Te souviens-tu d'une occasion où tu as réussi à gérer une situation similaire? Raconte-moi ça...

Conseil : Ne partagez votre histoire ou votre expérience qu'après avoir obtenu l'autorisation de l'autre personne.



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p>Bilan / Discussion de groupe (10 min)</p> <p>Support visuel : S. o.</p> <p>Matériel : Tableau de conférence sur les conversations de tous les jours</p>	<p><i>Faites un retour sur les activités en discutant des aspects à essayer d'appliquer au quotidien.</i></p> <p>Bon nombre des techniques et conseils dont nous avons parlé peuvent être appliqués dans nos conversations de tous les jours. Nous développons ainsi des habitudes d'écoute qui font appel à tous nos sens et nous pouvons nous exercer à poser des questions ouvertes pertinentes.</p> <p>Quelles habitudes aimeriez-vous adopter dans vos interactions quotidiennes?</p> <p><i>Idées pour le tableau de conférence : commencer par poser une question, faire une pause avant de prendre la parole, poser des questions de type « quoi » plus souvent, porter attention aux émotions et au langage corporel de l'autre personne, etc.</i></p>
<p>Total : 30 minutes</p>	<p>Pause : repas</p>	

**pair-
aidance**
sur le campus



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

Durée

Sujet / Références

Notes d'animation



Total :
35 minutes

**Limites de la pair-aidance /
Présentation et réflexion**

(20 min)

Support visuel : Diapositive sur les situations qui dépassent les limites de la pair-aidance, et diapositive sur le soutien supplémentaire

Matériel : S. o.

Accueillez à nouveau les participant-es et présentez le plan du reste de la séance.

AVERTISSEMENT : LA DISCUSSION QUI SUIT EST SUSCEPTIBLE DE DÉCLENCHER DES ÉMOTIONS DIFFICILES.

Tout comme nous prêtons attention aux émotions, nous devons être à l'affût des signes avant-coureurs de situations plus sérieuses. Avant de terminer cette journée, prenons quelques instants pour parler des différences entre le stress, la détresse et l'état de crise, et des signes précurseurs que nous devons observer en nous et chez les personnes que nous aidons. Évidemment, nous ne pouvons pas toujours deviner ce que vit une personne à l'intérieur. Alors, n'oubliez pas de lui demander ce qu'elle ressent, ce qui s'en vient pour elle, et où elle en est.

Parcourez chaque définition et discutez des sensations associées à chaque état. Invitez les participant-es à prendre des notes et à réfléchir à la manière dont le stress, la détresse et la crise se présentent pour elles et eux.

Stress : Qu'est-ce que le stress? Qu'est-ce qui vous cause du stress? Comment cela se manifeste-t-il pour vous?

Le stress est une réaction de notre corps face à une situation ou à un événement qui nous semble être une menace.

Il peut provoquer une accélération du rythme cardiaque ou des maux d'estomac. Il peut également influencer nos pensées et faire en sorte que nous ne prenons pas le temps de ralentir.

Le stress fait partie intégrante de la vie universitaire.

Détresse : Comment définiriez-vous la détresse? Quelles sont les situations susceptibles de vous faire vivre de la détresse? Comment différenciez-vous la détresse du stress?

La détresse est généralement définie comme une situation stressante à laquelle il est difficile de faire face ou dans laquelle nos stratégies d'adaptation ne suffisent pas. La détresse peut survenir soudainement à la suite d'un événement ou d'une situation, et peut avoir des conséquences sur notre quotidien (p. ex., difficultés de sommeil, incapacité à étudier, isolement social, etc.).

Marquez une pause (ne posez pas de questions de réflexion à propos de la section suivante.)

État de crise : Lorsque l'état de détresse s'aggrave, nous avons le sentiment de ne pas avoir le contrôle ou de ne pas être capables de faire face à une situation ou à nos émotions. Des pensées suicidaires ou d'automutilation peuvent se manifester pour échapper à ces émotions. À ce stade, il est important de demander du soutien.

Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
		<p>Si quelqu'un, que ce soit vous-mêmes ou des pair-es aidé-es, emploie des mots ou partage des pensées qui laissent songer à du désespoir ou à la possibilité que des blessures soient infligées ou auto-infligées, l'important est que son ressenti soit validé et que son courage soit salué. Ensuite, nous discuterons des façons de collaborer pour trouver du soutien supplémentaire immédiatement.</p> <p>Voici d'autres éléments à surveiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incapacité à accomplir des tâches courantes comme s'habiller, se brosser les dents, se laver, etc.; • Évitement des situations sociales habituelles; • Comportement impulsif, irresponsable ou agressif; • Changements radicaux d'humeur ou d'habitudes de sommeil ou d'alimentation. <p>Quels sont les autres signes potentiels d'une personne en situation de crise?</p> <p>Bilan : Souvenez-vous qu'une situation de crise ne se manifeste pas de la même manière pour tout le monde.</p> <p>Nous avons évoqué certains signes précurseurs précis, mais nous ne pouvons pas vraiment savoir de l'extérieur si une personne vit une crise. C'est pourquoi il est impératif de vérifier auprès d'elle et de lui demander directement comment elle va et de quel genre de soutien elle pourrait avoir besoin dans l'immédiat. Notre rôle, en tant que personnes paires-aidantes, est de toujours valider ce que ressent la personne, de la remercier de nous en avoir parlé et de lui apporter le soutien désiré!</p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
	<p>Ressources locales / Présentation</p> <p>(15 min)</p> <p>Support visuel : Diapositive sur le soutien supplémentaire</p>	<p>Discutons des différents services offerts localement aux personnes en situation de crise : <i>Où trouver du soutien supplémentaire? Parlez des ressources sur le campus et à proximité.</i></p> <p><i>Examinez les principes clés pour prendre soin de soi :</i></p> <p>Par ailleurs, nous devons aussi prendre soin de nous-mêmes quand nous soutenons d'autres personnes. Si vous observez chez vous des sentiments ou des réactions de stress, de détresse ou de crise, n'hésitez pas à m'en parler ou à vous tourner vers l'une de ces ressources.</p> <p>Et surtout, n'oubliez pas : vous méritez le respect dans toutes vos interactions de pair-aidance. <i>Abordez les politiques et les processus en matière de harcèlement et de non-violence en milieu de travail.</i></p>



Durée	Sujet / Références	Notes d'animation
Total : 10 min	Résumé / Présentation (5 min) Support visuel : Diapositive Matériel : tableaux de conférence utilisés pendant la séance	<p><i>Résumez les points clés de la discussion et mentionnez les ressources supplémentaires disponibles.</i></p> <p>Faisons un petit tour d'horizon! (Passez en revue les tableaux de conférence.)</p> <p>Aujourd'hui, nous avons mis en pratique certaines compétences utiles en pair-aidance sur le campus.</p> <p>Comme pour bien des choses, il s'agit d'un processus, d'un cheminement – vous en êtes aux premières étapes. Vos compétences et votre assurance évolueront avec chaque nouvelle expérience de pair-aidance. Ce groupe vous accompagnera et vous épaulera tout au long de votre parcours!</p> <p><i>Mentionnez les ressources supplémentaires disponibles dans le SGA et parlez des façons dont le groupe poursuivra sa collaboration et des moments précis où vous communiquerez avec chaque personne.</i></p> <p><i>Expliquez les étapes suivantes pour les activités pratiques sur le terrain et les différentes exigences du programme (enregistrements du partenaire d'apprentissage et discussion de réflexion avec la personne responsable de la supervision).</i></p>
	Fin de la séance / Activité en binôme (5 min) Support visuel : S. o.	<p><i>Terminez la séance par une dernière activité rapide :</i></p> <p>Faites équipe avec une autre personne et parlez-lui d'une idée ou d'une question que vous aimeriez approfondir.</p> <p>Bilan :</p> <p>Consignez ces idées ou ces questions dans votre journal. Vous pouvez aussi les publier dans le SGA pour que tout le monde puisse vous aider à y voir plus clair.</p> <p><i>Remerciez les personnes présentes pour leur participation, dites ce que vous avez apprécié du groupe et en quoi il a respecté les principes favorisant l'entrée en relation et l'appartenance.</i></p>



Jour 1 – Points de discussion sur les scénarios

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

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.

L'entourage de Lex pourrait valider ce qu'iel ressent, compatir, ou lui dire que ce n'est pas grave de laisser tomber quelque chose.

Des conseillères et conseillers pourraient traiter ses crises de panique et évaluer la possibilité qu'iel soit en dépression.

Des paires aidantes et pairs aidants pourraient demander à Lex quel soutien répondrait à ses besoins, en plus de partager leurs propres expériences et de suggérer des stratégies d'adaptation, lorsque cela est adapté.

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.

L'entourage de Jyoti pourrait faire preuve d'empathie, lui rappeler les liens d'amitié qui les unissent, lui rendre visite ou l'inviter pour une fin de semaine.

Des conseillères et conseillers pourraient évaluer la possibilité d'une dépression et suggérer des options de traitement.

Des paires aidantes et pairs aidants pourraient demander à Jyoti quel soutien répondrait à ses besoins, partager leurs propres expériences sur la manière de se joindre à un groupe ou de créer des liens sur le campus, selon le cas, et reconnaître la difficulté de son expérience.



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

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.

L'entourage de Bo pourrait compatir et lui dire de se concentrer sur le positif.

Des conseillères et conseillers pourraient lui suggérer d'autres options de traitement médical, réévaluer son plan de traitement.

Des paires aidantes et pairs aidants pourraient demander à Bo quel soutien répondrait à ses besoins, partager leurs propres expériences en matière de traitement, le cas échéant, et aider Bo à obtenir d'autres services de soutien sur le campus.

Jour 2 – Points de discussion sur les scénarios

Scénarios de l'activité sur l'entrée en relation

Scénario n° 1 :

Une psychologue vous demande de rencontrer un étudiant individuellement. Au moment de la rencontre, ce dernier est clairement mal à l'aise et vous dit ne pas vouloir bénéficier du programme de pair-aidance.

Points de discussion :

Examinez les réponses possibles. Comment gagner la confiance de l'étudiant, créer un lien et se mettre à son niveau? (Tout le monde ne souhaite pas recevoir du soutien d'une ou d'un pair-e!) Faites preuve d'empathie et demandez à l'étudiant s'il souhaite discuter de quoi que ce soit aujourd'hui avant de mettre fin à la rencontre. Demandez-lui de se remémorer un moment où il a eu l'impression d'être forcé à faire quelque chose et où cela s'est finalement bien passé. Insistez sur la valeur clé de l'autodétermination en pair-aidance.

Parlez de la manière de rendre compte des événements à la psychologue :

Commencez par faire part des faits à la personne qui vous supervise. Demandez-lui si vous pouvez mentionner à la psychologue l'importance du principe d'autodétermination en pair-aidance.

Reconnaissez le fait que votre point de vue est basé sur votre expérience. D'autres personnes peuvent avoir un point de vue différent en fonction de leur formation, de leurs perceptions, etc. Enfin, reconnaissez que tout le monde cherche à s'assurer que l'étudiant en difficulté reçoit de l'aide. Acceptez la possibilité que le résultat ne soit pas exactement celui que vous souhaitez.



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Scénario n° 2 :

Vous discutez avec une personne qui vous dit avoir une « mauvaise relation avec l'alcool ». Elle raconte avoir décidé de ne plus boire pour un certain temps. Au cours de la conversation, l'étudiante mentionne son intention d'aller faire des courses avec un ami qui a besoin de faire des provisions de nourriture et d'alcool pour la fin de semaine. Elle évoque également la possibilité qu'elle se rende à une fête cette fin de semaine.

Points de discussion :

Abordez l'importance de commencer par demander à l'étudiante quel type de soutien elle souhaite recevoir et de respecter son droit à l'autodétermination. Les personnes paires-aidantes peuvent être tentées de créer un lien en partageant leurs expériences vécues. Il convient donc de ne pas oublier les conseils relatifs au partage d'expériences. (Est-ce que cela aidera la personne? Est-ce que cela lui redonnera espoir? Raconter mon histoire donnera-t-il à la personne l'impression que je lui fais concurrence?) Insistez sur le principe de réduction des méfaits et sur l'importance d'éviter la stigmatisation et les propos qui pourraient paraître moralisateurs.

Scénario n° 3 :

Une personne se présente pour une séance de pair-aidance et commence à vous raconter son inquiétude quant à la fidélité de son partenaire. À mesure qu'il se confie, il devient évident pour vous qu'il se fait tromper. Cela vous est déjà arrivé, et vous avez vécu un enfer. En fin de compte, rien n'a fonctionné et vous avez dû rompre définitivement.

Points de discussion :

Parlez des circonstances dans lesquelles il est utile de raconter ses expériences personnelles. Dans ce cas-ci, partager une expérience vécue négative pourrait ne pas être adapté, car cela pourrait revenir à retourner le couteau dans la plaie et ne pas donner à la personne ni l'espoir ni l'aide dont elle a besoin pour aller de l'avant. En revanche, la paire-aidante ou le pair-aidant pourrait aider la personne étudiante à réfléchir aux émotions qu'elle éprouve et à ce qu'elle souhaite faire pour résoudre ce problème en plus de reconnaître la difficulté de ce genre de situation.