

Les Piliers des jeunes pairs aidants sont une série de formations en ligne constituées de neuf courtes vidéos. Chaque vidéo présente des renseignements de base afin de soutenir les adolescents qui soutiennent leurs pairs. Ce document de facilitation appuie les vidéos en offrant des pistes de réflexion et des activités qui augmentent la compréhension du contenu. Pour ceux qui pourraient visionner ces vidéos en groupe ou dans le cadre d'une formation, ces questions et ces activités fournissent aussi une occasion de discussion et de réflexion critique.

1. S'initier au soutien des jeunes par les pairs

Vous êtes nouveau en matière de soutien par les pairs ou vous voulez rafraîchir vos connaissances? Notre série d'apprentissage Piliers du soutien de la jeunesse par les pairs est parfaite pour vous! Cette vidéo donne un bref aperçu du soutien des jeunes par les pairs, de ses éléments clés, de ce qu'il est et de ce qu'il n'est pas, et de son rôle dans l'appui de la santé mentale et du bien-être des jeunes.

Questions de discussion ou de réflexion

- Avez-vous déjà utilisé des services de pairs aidants? Qu'est-ce qui vous a le plus aidé?
- Selon vous, pourquoi certains jeunes préfèrent-ils parler à un ami ou un pair plutôt qu'à un professionnel?
- Quelles caractéristiques et quelles habiletés sont nécessaires afin d'aider une autre personne?

Activité

Prenez un moment pour noter trois à cinq forces ou qualités qui vous aideraient à être un bon jeune pair aidant.

2. Soutenir le parcours de votre pair

La vie est un parcours complexe et chacun le suit à sa façon. Cette vidéo explique comment soutenir et guider le parcours d'un pair, et l'importance de promouvoir un sentiment d'appartenance en mettant les pairs en contact avec les gens, les services, les soutiens et la communauté.

Questions de discussion ou de réflexion

- De quelle façon approcheriez-vous votre pair si vous êtes en désaccord avec ses choix?
- Si votre pair souffre d'isolation sociale ou de solitude, avec qui pourriez-vous le mettre en contact? Quelles sont les ressources de votre communauté vers lesquelles vous pourriez le diriger?
- Jusqu'où devriez-vous aller afin d'aider un ami?

Activité

Avoir une identité ou une expérience commune avec votre pair aide à établir une connexion et une solide relation. Nous vous encourageons donc à prendre le temps de réfléchir sur vos propres expériences et sur votre recherche du bien-être.

1. Rappelez-vous d'un moment dans votre vie où vous avez fait face à des difficultés ou à des défis. Par écrit, décrivez brièvement quelques-uns des enjeux principaux et ce que vous ressentiez à ce moment.
2. Maintenant, concentrez-vous sur ce qui vous a aidé à surmonter ces difficultés. Notez quelques personnes et éléments de soutien qui vous ont aidé. Vous êtes-vous tourné vers un mentor, un ami, un chef spirituel ou votre famille?
3. Pensez aux éléments clés d'une recherche du bien-être (c.-à-d. l'espoir, la responsabilisation, la responsabilité et le sens) et la façon dont ils font partie de vos expériences.
4. Avez-vous eu accès à des services de pairs aidants? Si c'est le cas, décrivez votre expérience par écrit et la manière dont elle vous a aidé tout au long de votre recherche du bien-être.

3. Communiquer efficacement : facteurs à prendre en compte

Une bonne communication est primordiale pour assurer le soutien de la jeunesse par les pairs. Cette vidéo explique les éléments importants de la communication tels que la façon de créer un espace et un lieu sûrs pour des conversations significatives, ainsi que le rôle du langage, de l'empathie et de l'écoute active.

Questions de discussion

ou de réflexion *Nous vous proposons de répondre à ces questions en compagnie de votre allié adulte, car il sera en mesure de vous aider à atteindre les meilleurs résultats.*

- Qu'est-ce qu'un espace ou un endroit sécuritaire signifie pour vous?
- Si vous voyez que quelque chose tracasse votre pair, quelle question ouverte pourriez-vous poser afin de l'encourager à communiquer?
- Par le passé, qu'est-ce qui vous avait aidé à traverser une situation intense?
- Quelles techniques de communication non violente utilisez-vous dans des situations de conflit?

Activité

1. Si vous visionnez des vidéos avec un groupe et que vous en discutez avec ses membres, établissez une « entente de confort » avec eux.
 - Laissez chaque personne exprimer ce dont elle a besoin pour se sentir à l'aise et en sécurité au sein de l'espace et parmi le groupe.
 - Notez-le sur une feuille de papier.
 - Discutez de chaque idée et de sa signification.
 - Faites signer la feuille par l'ensemble des participants et conservez-la à portée de main chaque fois que le groupe se réunit.
2. Il y a peut-être longtemps que vous y avez joué, mais le jeu du téléphone est un moyen amusant d'illustrer l'importance de la clarté dans les communications.
 - Assoyez-vous en cercle.
 - Quelqu'un commence en murmurant une phrase à l'oreille de la personne assise à sa droite.
 - Chaque personne écoute à tour de rôle et passe la phrase à son voisin jusqu'au tour de la dernière personne.
 - La dernière personne prononce la phrase à voix haute de sorte que tout le monde peut l'entendre et voir à quel point elle ressemble à la phrase originale ou elle en diffère.

Devoir

Au cours de la semaine, observez les différents styles de communication utilisés par les autres personnes (c.-à-d. le ton, le langage corporel, les indices d'une écoute active, etc.). Réfléchissez aux styles ou aux techniques qui vous plaisent et à la raison pourquoi ils vous plaisent. Essayez ensuite de les mettre en pratique dans vos propres interactions.

4. Raconter son histoire

Vos idées méritent d'être exprimées et vos expériences, d'être racontées. Cette vidéo parle de la façon de raconter votre vécu et votre histoire d'une manière qui est optimiste et utile pour vous et votre pair.

Questions de discussion ou de réflexion

- Comment pouvez-vous vous assurer que votre pair est prêt à entendre votre histoire? Quelles questions pouvez-vous poser?
- Quelles parties, utiles et donneuses d'espoir, de votre histoire voudriez-vous transmettre? Lesquelles préférez-vous garder privées?

Activité

- Dans le cadre de la vidéo *Soutenir le parcours de votre jeune pair*, nous vous avons demandé de réfléchir à votre propre parcours. Si vous avez pris des notes sur votre expérience, allez les consulter.
- Si vous avez un grand groupe, formez des paires et, si vous êtes à l'aise, exercez-vous à raconter votre histoire (p. ex., vos symptômes, ce qui vous a poussé à demander de l'aide, ce qui vous a aidé à la recevoir). Si vous n'êtes pas en groupe, pensez à vous exercer avec un allié adulte.
 - Prenez le temps d'écouter les histoires des autres et essayez de voir de quelle façon elles sont similaires même si deux personnes ni deux histoires ne sont exactement pareilles.
 - Discutez de ce que vous espérez que les autres retiendront de votre histoire ou de ce que vous avez pu apprendre d'eux.

5. Comblar les différences

Nous sommes tous différents. Bien que le vécu commun soit un élément clé du soutien de la jeunesse par les pairs, nous soulignons également dans cette vidéo l'importance de comprendre et de valoriser nos différences et d'intégrer cette compréhension dans votre pratique de soutien par les pairs.

Questions de discussion ou de réflexion

Après avoir visionné la vidéo *Surmonter les différences*, discutez des différents sujets.

- Est-ce que certains de ces concepts étaient nouveaux pour vous (c.-à-d. des stéréotypes, des préjugés, de la discrimination, de l'oppression, du pouvoir et des privilèges)?
- Avez-vous vécu des expériences personnelles en lien avec ces enjeux que vous souhaiteriez raconter?
- Quels privilèges avez-vous vécus?
- De quelle façon la compréhension de ces enjeux peut-elle renforcer votre pratique de pair aidant?

Activité

- Gardez à l'esprit que la diversité est plus fréquente qu'il n'y paraît. Il est important que vous preniez le temps d'aller voir sous la surface afin d'en apprendre davantage sur vous-même, sur votre pair et sur la façon de le soutenir au mieux.
- Sur une feuille de papier, dessinez un iceberg (normalement, vous pouvez voir la pointe de l'iceberg dépasser la surface de l'eau, ce signifie que la plus grande partie de l'iceberg est immergée).
 - Sur la partie émergée de l'iceberg, écrivez des choses simples qui visuellement vous rendent différents des autres personnes.

	<ul style="list-style-type: none"> • Sur la partie immergée, écrivez quelques caractéristiques ou quelques facettes de votre identité qui sont invisibles aux autres personnes comme vos valeurs, vos croyances spirituelles, vos buts, vos habiletés, votre orientation sexuelle, etc. • Si vous le voulez, montrez votre iceberg aux autres et voyez de quelles façons ils sont similaires et différents.
--	---

6. Soutenir votre pair en temps de crise

Comme nous traversons tous des moments difficiles, cette vidéo se concentre sur la façon de soutenir votre pair en cas de crise.

AVERTISSEMENT DE POSSIBLES DÉCLENCHEURS — Dans cette vidéo, nous donnons un aperçu de la façon de soutenir quelqu'un qui envisage le suicide et traiter de l'importance de briser le silence autour du suicide.

Questions de discussion ou de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Revoyez les limites de la confidentialité et la raison pour laquelle vous devez aviser quelqu'un si votre pair ou une autre personne est en danger. • Pourquoi est-il important de prendre en compte vos propres déclencheurs avant de soutenir une personne en crise? • Qui sont les personnes adultes en qui vous avez confiance et dont vous pouvez obtenir le soutien?
Activité	<ul style="list-style-type: none"> • Notez sur une feuille de papier quelques activités ou techniques qui vous aident à vous recentrer lorsque vous vous sentez provoqué ou perturbé (p. ex., compter à l'envers à partir de 99, avoir un objet à tenir, tricoter, etc.)
Formation additionnelle	<p>Nous vous encourageons fortement à utiliser les ressources et les formations disponibles dans votre région comme SuicideTALK, safeTALK ou une formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (Applied Suicide Intervention Skills Training – ASIST).</p>

7. Prendre soin de soi

Vous et votre bien-être êtes importants! Prendre soin de soi est essentiel pour offrir du soutien à la jeunesse par les pairs. Dans cette vidéo, nous allons mettre en évidence les différentes composantes des autosoins et des moyens de rester équilibré. L'importance de fixer des limites sera également discutée.

Questions de discussion ou de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Quels sont les signes indiquant que vous pourriez avoir besoin de prendre vos distances afin de prendre soin de vous? • Quelles activités vous aident à conserver votre équilibre? • Si vous offrez des services de pair aidant au sein d'un organisme, revoyez la politique en matière de médias sociaux et discutez du moment où ont lieu les débriefages et de la façon dont ils se déroulent. • Si vous ne travaillez pas au sein d'un organisme, quelles sont vos limites en matière de médias sociaux? • Élaborez un plan pour prendre soin de vous afin d'être sérieux dans votre démarche d'autosoins.
--	--

Activité	<ul style="list-style-type: none"> Pour un exemple de plan d'autosoins, consultez Social Work Tech : http://socialworktech.com/2011/05/25/making-a-self-care-plan/ (en anglais)
-----------------	--

8. Établir des connexions

En tant que pair aidant les jeunes, vous n'êtes pas seul! Dans cette vidéo, nous parlons de la connexion avec les personnes, les ressources communautaires et les services qui peuvent soutenir votre soutien par les pairs tout au long de la vie.

Questions de discussion ou de réflexion

- Quels sont les éléments qui font un bon allié adulte?
- Qui sont les alliés adultes de confiance de votre entourage qui pourraient vous aider dans vos débriefages?

Activité

Par vous-même ou en groupe, dressez la liste des ressources et des services que vous connaissez dans votre région. Ces ressources et ces services peuvent faire partie de vos « connexions communautaires » et peuvent être utiles à votre pair.

9. Mettre fin à une relation de soutien par les pairs

Toute bonne chose a une fin. Dans cette vidéo, nous parlons de la façon de conclure une relation de soutien par les pairs de manière respectueuse et significative. Nous allons également fournir un bref résumé des messages à retenir de la série d'apprentissage Piliers du soutien de la jeunesse par les pairs.

Questions de discussion ou de réflexion

- Si vous avez vous-même eu accès au soutien d'un pair aidant, comment la relation a-t-elle pris fin? Qu'est-ce qui a été utile et qu'auriez-vous fait différemment?
- Après avoir visionné les vidéos, vous sentiez-vous davantage capable d'offrir du soutien à titre de jeune pair aidant?

Activité

Apprendre est l'œuvre d'une vie et ces vidéos ne sont que le commencement en ce qui a trait aux connaissances et aux ressources sur les pairs aidants.

- En compagnie d'un allié adulte ou d'un groupe, élaborer un plan d'apprentissage présentant quelques objectifs clairs afin d'améliorer votre pratique de pair aidant.
- Cherchez différentes ressources et occasions de formation qui peuvent vous aider à atteindre ces objectifs.