

Outil d'accompagnement
pour le personnel scolaire

Aider un.e ami.e

*Compétences du référent ÉKIP rattachées :
adoption de comportements prosociaux et
demande d'aide*

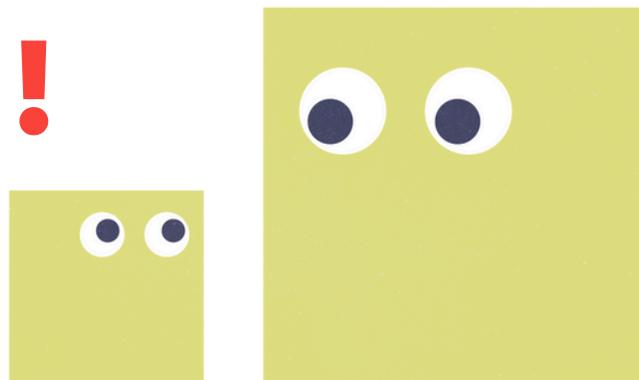
Août 2024

Avec la participation financière de :

Québec 

TEL·JEUNES

Les relations d'amitié sont centrales à l'adolescence. Elles sont partie intégrante de la formation identitaire et dans le développement des compétences sociales essentielles comme l'empathie et la considération. Dans le cadre de ces relations significatives, les adolescent.e.s sont amené.e.s à recevoir pour les premières fois des confidences importantes et, dans certains cas, à constater la détresse chez leurs pairs. Il est essentiel de les outiller au savoir-être nécessaire pour incarner ce rôle positif auprès de leurs pairs sans négliger leur propre santé mentale.



Typiquement, un.e ado qui souhaite aider un.e ami.e peut ...

- Avoir des inquiétudes, mais ne pas oser les nommer.
- Vouloir aider, mais craindre de s'imposer ou d'aggraver la situation en posant des questions.
- S'investir grandement et négliger l'impact des confidences reçues sur sa propre santé mentale.
- Ne pas oser en parler à un adulte par peur de trahir la confiance de leur ami.e.
- Vivre de l'impuissance, ne pas savoir quoi faire ou quoi dire.

Apprendre à aider un.e ami.e, c'est...

- Connaître ses propres limites et capacités.
- Se sensibiliser à l'importance de demander de l'aide à des ressources appropriées pour soi et pour les autres.
- Savoir gérer ses propres émotions et son stress au contact du vécu difficile des autres.
- Développer des capacités d'empathie, d'écoute et de communication nécessaires à l'établissement et au maintien de relations interpersonnelles saines.
- Contribuer à des environnements de soutien favorables à la santé mentale et au bien-être des autres.

Il s'agit donc d'une compétence essentielle à développer dans une perspective de promotion d'une santé mentale positive.

Chaque année, **des milliers d'adolescent.e.s** contactent le service d'aide professionnelle de Tel-jeunes pour aider un.e ami.e. Leurs raisons de contact les plus fréquentes sont des inquiétudes et des questionnements pour un.e ami.e qui...

- **Est victime de violence physique, verbale ou sexuelle au sein de sa famille, par un partenaire amoureux, un.e ex, une connaissance ou en ligne.**
- **A des problèmes de consommation ou une dépendance.**
- **A des idées suicidaires.**
- **Vit avec une problématique de santé mentale.**

Voici quelques-unes de leurs questions fréquentes :



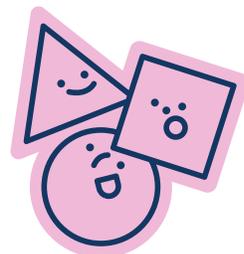
Comment aider un.e ami qui a un problème de santé mentale?



Comment aider quelqu'un qui ne veut pas aller chercher de l'aide?



Devrais-je garder le secret de mon ami.e si sa situation m'inquiète?





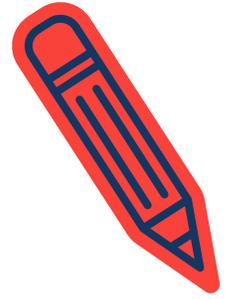
Ce guide propose des activités qui accompagnent les élèves à...

Comprendre le rôle que peut jouer un.e ami.e et savoir repérer les situations où une aide extérieure est nécessaire.

Identifier des stratégies aidantes pour soutenir un.e ami.e.

Se sensibiliser à l'importance d'être à l'écoute de ses limites personnelles.

Connaître les ressources d'aide disponibles vers qui diriger un.e ami.e.



Notes pour l'animation :



Co-établir des règles de fonctionnement avec le groupe

Ceci permet non seulement d'établir un cadre, mais aussi de laisser les élèves s'exprimer sur leurs besoins et attentes pour créer un espace favorable aux échanges et aux réflexions. Voir [les règles de fonctionnement proposées dans les ateliers de Tel-jeunes](#) à titre indicatif.



Favoriser les discussions de façon ouverte et bienveillante

Certains sujets peuvent susciter des inconforts ou des désaccords dans le groupe. Dans tel cas, plutôt que de chercher à convaincre qu'un certain point de vue est plus valable qu'un autre, encourager les élèves à s'exprimer de façon respectueuse en dépersonnalisant leurs propos, et les amener à développer une réflexion critique en relevant des nuances ou en apportant des pistes de réflexion.



Faire preuve de non-jugement et d'empathie

Cette posture répond aux grands besoins des jeunes de se sentir entendus, pris au sérieux et rassurés. Encourager ces mêmes attitudes au sein du groupe cultive un climat favorable aux échanges respectueux.



Rappeler le soutien disponible après la rencontre.

Voici un exemple à personnaliser : « Si à la suite de l'atelier tu as des questions ou des doutes, je te rappelle que tu peux aller voir (personne-ressource de l'école) ou consulter le site de Tel-jeunes ».



Quelques règles de fonctionnement utiles :

1**Respect :**

Respecter les tours de parole, les consignes ou encore la diversité d'opinions dans le cadre des échanges.

2**Participation :**

Prendre parole si on est à l'aise de le faire, mais aussi écouter de façon active les idées des autres.

3**Empathie :**

Se mettre à la place de ses collègues qui ont le courage de partager leurs idées et faire preuve de bienveillance.

3**Ouverture :**

Faire prendre de non-jugement et d'intérêt envers la thématique comme les idées partagées par le reste de la classe.



Pis toi, aider un.e ami.e, t'en penses quoi?

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 30 minutes	Capsule Pis toi... comment aides-tu tes ami.e.s? Fiche de contenu 1

ÉTAPE 1

Faire visionner la capsule témoignage [Pis toi... comment aides-tu tes ami.e.s?](#)

ÉTAPE 2

Animer la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions et de réponses proposées ([section 1.1](#)).

ÉTAPE 3

Conclure avec les messages clés ([section 1.2](#)).

Section 1.1 – Pistes d'animation

1) Elly mentionne qu'aider un.e ami.e, ce n'est pas toujours de chercher des solutions, mais simplement « d'être là ». Qu'est-ce que ça veut dire être là pour un.e ami.e?

Exemples de réponses possibles :

- L'écouter.
- L'aider à verbaliser ce qu'il/elle/iel ressent.
- Lui poser des questions pour savoir ce qui se passe.
- Lui changer les idées.
- Lui faire plaisir.
- Le ou la faire rire.
- Le ou la compliquer ou faire de petites attentions pour lui montrer qu'on l'apprécie.
- Lui donner notre avis.
- Etc.

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

- Toutes ces réponses sont bonnes et parlent de différentes qualités qu'on possède en tant qu'ami.e. L'approche choisie peut dépendre de la personne et du contexte. Demander à la personne ce dont elle a besoin en ce moment est une bonne façon d'adapter le soutien qu'on lui offre.
- Le rôle d'ami.e, ce n'est ni de comprendre les causes et les origines de la souffrance d'une personne, ni d'y trouver des solutions. C'est plutôt le travail des professionnel.le.s qualifié.e.s.

2) Les ados de la capsule insistent sur l'importance d'être à l'écoute de ses ami.e.s. À votre avis, qu'est-ce qui peut nuire à l'écoute d'un.e ami.e qui se confie? À l'inverse, qu'est-ce qui peut aider à avoir une bonne écoute?

Exemples de réponses possibles :

Ce qui nuit à l'écoute

- Notre fil de pensées (exemple : préparer sa prochaine question).
- Notre jugement par rapport à l'autre ou sa situation.
- Banaliser le problème (exemples : penser que l'autre exagère, que ce n'est sûrement pas si dramatique, etc.).
- Interrompre; parler de soi.
- Les distractions (faire autre chose en même temps, être sur son cell, écouter une autre conversation, etc.).

Ce qui aide l'écoute

- Prendre conscience du moment où nos pensées s'égarer ou du moment où on commence à ne plus être attentif.ve.
- Éviter de porter un jugement sur la personne ou sa situation en portant davantage attention aux faits et aux sentiments. Garder en tête que tout le monde ressent et vit les choses différemment.
- Poser des questions ouvertes (exemples : «qu'est-ce qui se passe? Comment tu te sens?»).
- Partir du point de vue de l'autre, de sa perception des choses.
- Éviter de faire autre chose en même temps. Proposer, au besoin, d'en parler à un meilleur moment.

3) Que pensez-vous du soutien que Benjamin offre à son ami en peine d'amour?

Exemples de réponses possibles :

- Il a joué un rôle important pour son ami en étant simplement présent, disponible et à l'écoute.
- Cela a eu un impact positif pour son ami qui s'est ouvert à lui.

4) Quels auraient pu être les signes que l'ami de Benjamin avait besoin de plus que l'aide de ses ami.e.s pour traverser sa peine d'amour?

Éléments de contenu :

Reconnaître une situation qui demande l'aide d'un adulte de confiance :

- La personne ne semble plus être la même. Par exemple, elle...
 - A des sautes d'humeur
 - Se referme
 - S'isole
 - A des changements dans ses habitudes de sommeil (ne dort plus ou dort beaucoup plus qu'à l'habitude) ou alimentaires
 - Est déprimée
 - N'a plus d'intérêt pour les activités qu'elle aimait
 - A des comportements inhabituels (exemple : elle consomme plus qu'avant)
- La personne ne voit plus de solutions ou a l'impression que rien ni personne ne peut l'aider.
- La situation persiste dans le temps sans s'améliorer ou s'est empirée.
- Le problème affecte la personne dans plusieurs sphères de sa vie (école, famille, amis, santé physique, etc.).
- La personne ne reçoit pas d'aide ou aucun adulte de confiance n'est informé de sa détresse (exemple : tu es la seule personne à qui elle se confie, elle ne se sent pas aidée par les adultes à qui elle en a parlé).

5) Dans cette situation, quel aurait été le rôle de Benjamin face à son ami?

Exemples de réponses possibles :

- Continuer à le soutenir comme il le faisait (être présent et disponible, l'écouter, lui changer les idées), mais lui conseiller d'aller chercher de l'aide.

Section 1.2 – Messages clés



- Il existe différentes façons d'apporter du soutien à un.e ami.e. Bien qu'on se sente parfois maladroit.e au moment de la faire, il faut éviter de se mettre trop de pression et rester avant tout soi-même.
- Lorsqu'on craint de ne pas avoir les bons mots pour soutenir un.e ami.e, on peut se rappeler que, bien souvent, notre écoute et notre présence suffisent et apportent un grand soulagement à la personne.
- Le soutien d'un.e ami.e, aussi important soit-il, ne peut remplacer l'aide d'un ou d'une professionnel.le. Dans certaines situations, le rôle à jouer en tant qu'ami.e est d'encourager la personne à aller chercher de l'aide auprès d'adultes de confiance.



Aider un.e ami.e, ça se discute pour vrai

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 35 minutes	Capsule Aider mon ami.e Fiche de contenu 2 Aide-mémoire sur les ressources d'aide professionnelle

ÉTAPE 1

Lire chacun des énoncés au groupe et demander aux élèves de se lever chaque fois que l'affirmation est vraie. Animer ensuite la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions et de réponses proposées ([section 2.1](#)).



Note à la personne animatrice : L'idée ici est de sensibiliser aux situations qui peuvent freiner à se dévoiler davantage pour mieux relever les attitudes aidantes pour aider un.e ami.e.

ÉTAPE 2

Faire visionner la capsule [Aider mon ami.e](#).

ÉTAPE 3

Poursuivre la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions et de réponses proposées ([section 2.2](#)).

ÉTAPE 4

Présenter [l'aide-mémoire sur les différentes formes d'aide professionnelle](#).

ÉTAPE 5

Conclure avec les messages clés ([section 2.3](#)).

Section 2.1 – Énoncés et pistes d'animation

Énoncés

- Ça t'est déjà arrivé de raconter quelque chose d'important pour toi et que la personne te coupe pour parler d'elle.
- Ça t'est déjà arrivé d'avoir l'impression de parler à quelqu'un.e de quelque chose que tu vis et que la personne ne t'écoutait pas ou s'en foutait.
- Ça t'est déjà arrivé de sentir que la personne ne te comprend pas ou qu'elle n'est pas capable de se mettre à ta place.
- Ça t'est déjà arrivé que la personne banalise ton problème (les autres vivent pire, inquiète-toi pas, c'est pas grave, ça va passer).
- Ça t'est déjà arrivé de parler à quelqu'un.e et que l'autre te dise quoi faire et que ça te gosse.
- Ça t'est déjà arrivé de parler à quelqu'un.e et que l'autre essaie de régler ton problème et de trouver tout plein de solutions (alors que tu as juste besoin de parler)
- Ça t'est déjà arrivé de parler à quelqu'un.e et que l'autre te pose une tonne de questions auxquelles tu n'avais pas les réponses alors que tu venais chercher des conseils.

Section 2.1 – Énoncés et pistes d'animation

Pistes d'animation

1) Pour les personnes qui se sont levées au moins une fois, comment vous êtes-vous senti.e dans ces situations? Qu'est-ce qui était dérangeant?

Exemples de réponses possibles :

- Pas important.e
- Pas écouté.e
- Pas compris.e
- Jugé.e
- De trop, dérangeant.e
- Frustré.e
- Invalidé.e
- Pas respecté.e
- Ça donne l'impression que la personne veut se dire qu'elle nous a aidé.e plus que nous aider réellement
- Etc.

2) Dans ces situations, comment auriez-vous plutôt aimé que la personne réagisse?

Exemples de réponses possibles :

- Qu'elle m'écoute pour vrai
- Qu'elle me demande comment je me sens
- Qu'elle me donne des conseils
- Qu'elle ne me donne pas de conseils
- Qu'elle me croit
- Etc.

Section 2.1 – Énoncés et pistes d'animation

3) Selon vos dernières réponses, quelle serait l'approche idéale à avoir pour soutenir un.e ami.e qui ne va pas bien?

- **L'écouter, le ou la prendre au sérieux.**
 - Lorsqu'une personne parle d'une situation lourde, il arrive que notre première réaction soit de penser que c'est une blague, pour attirer l'attention ou bien pour manipuler, ce qui n'est pas le cas la majorité du temps.
 - Éviter de remettre en question sa souffrance ou de la comparer à celle d'une autre personne, même si, de notre perspective, notre ami.e ne semble pas si mal aller ou avoir de gros problèmes.
- **Lui montrer qu'on se soucie de lui/elle/iel.**
- **Faire preuve d'empathie.**
 - C'est être capable de se mettre à la place de l'autre pour comprendre ses émotions ou sa vision des choses (pouvoir saisir pourquoi une personne peut se sentir d'une certaine façon) sans te laisser submerger par sa situation (ressentir les émotions avec elle).
 - *Exemple : « Je sens que ça te fait beaucoup de peine / que tu es fâché.e / que tu te sens dépassé.e », « comment tu te sens? », « ça a l'air lourd », etc.*
- **L'encourager. Faire ressortir les forces et le positif chez la personne pour lui redonner de l'espoir.**
 - Lorsqu'on vit une situation difficile, on pense parfois que tout va mal parce que toute notre attention est portée sur le problème. On oublie qu'il y a d'autres aspects de notre vie qui vont bien, qui peuvent nous aider à nous ressourcer.
 - En tant qu'ami.e on peut agir comme un miroir pour refléter le positif chez l'autre personne et lui redonner de la motivation.
 - *Exemples : « T'es bon.ne de parler de ce que tu vis », « c'est bon que tu cherches des solutions! », « T'es vraiment fort.e », « C'est courageux de parler de ce qu'on vit », etc.*

Section 2.1 – Énoncés et pistes d'animation

- **Respecter son rythme**
 - Se préoccuper de son ami.e, et non de son problème. Même si la solution peut sembler évidente pour nous, elle ne l'est pas forcément pour l'autre personne qui n'est peut-être pas encore au stade de chercher des solutions. Elle a peut-être besoin avant tout, pour le moment, d'être écoutée sans jugement. Lui proposer des solutions pourrait alors lui faire sentir qu'on n'est pas à son écoute.
 - Une façon simple de respecter son rythme est lui demander comment on peut aider. Elle n'aura peut-être pas de réponses, mais on lui démontre qu'on souhaite lui offrir notre présence.

- **L'inviter à aller chercher de l'aide.**

Section 2.2 – Questions d'animation

1) Clémence identifie quelques mythes qui peuvent nous freiner à aborder un.e ami.e pour qui on s'inquiète. Lesquels?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- La crainte que ce soit lourd d'en parler. Au contraire, elle explique que c'est plutôt une façon de témoigner à la personne qu'on tient à elle et qu'elle pourra se tourner vers nous quand elle s'en sentira prête.
- La crainte qu'en parler aggrave son problème (exemple : le ou la rende encore plus down, lui donne des idées). C'est une fausse croyance tenace! Dans les faits, ton ami.e pourrait trouver cela rassurant que tu oses lui en parler.
- Croire que la personne exagère ou fait semblant pour attirer l'attention. Pourtant, les cas où une personne ment sur ce genre de choses sont rares! Il est préférable de toujours prendre l'autre au sérieux et de s'aider d'un adulte de confiance au besoin.
- Ce n'est pas assez grave pour que j'en parle. Rappelle-toi qu'on ne se pose pas cette question sans raison. Te tourner vers Tel-jeunes peut t'aider à évaluer quoi faire dans cette situation.

2) Comment aborder un.e ami.e pour qui on s'inquiète?

Exemples de réponses possibles :

- Lui demander s'il/elle/iel souhaite en parler.
- Lui dire je suis là si tu veux en parler.
- Se montrer présent.e et disponible.

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

- Lui partager nos préoccupations. Exemple : J'ai remarqué que tu passais moins de temps avec nous dernièrement et que tu semblais plus être dans ta bulle, je me demandais si tout allait bien.
- Lui poser la question directement. Exemple : Hey, ça va? T'as pas l'air d'aller ces temps-ci.
- Lui rappeler qu'on est disponible s'il/elle/iel a besoin de parler.
- Lui offrir une présence.
- Lui indiquer des ressources d'aide (voir fiche aide-mémoire sur les ressources d'aide professionnelle).

3) Les ami.e.s peuvent se soutenir sur une tonne de sujets, mais certaines situations exigent qu'on encourage la personne à aller chercher de l'aide. Lesquelles?

Exemples de réponses possibles :

- Lorsqu'on est à court de moyens pour l'aider ou la soutenir.
- Lorsque la situation affecte notre propre bien-être ou équilibre de vie.
- Lorsque la personne nous fait une confiance importante comme qu'elle...
- A des idées suicidaires.
- S'automutile.
- Vit de la violence dans sa famille ou par un.e partenaire intime ou en ligne.
- Est victime d'agression sexuelle.
- Mange moins ou contrôle beaucoup son alimentation.
- A un proche qui vit avec une problématique de santé mentale.
- Vit un deuil.
- Consomme beaucoup ou de façon plus inquiétante de l'alcool ou de la drogue.
- Etc.

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

- Les situations d'urgence, c'est-à-dire les situations où on s'inquiète pour la sécurité/la vie d'une personne exigent qu'on parle à un adulte de confiance le plus rapidement possible, et ce, même si la personne refuse de le faire par elle-même ou avec notre aide.
- Ne pas hésiter à contacter les intervenant.e.s de Tel-jeunes pour de l'accompagnement.

4) Qui peuvent être les adultes de confiance à en parler?

Exemples de réponses possibles :

- Tes parents
- Les parents de ton ami.e
- Une personne intervenante à l'école
- Un.e enseignant.e
- Un.e coach
- Tel-jeunes
- Etc.

5) Comment devrait-on réagir lorsqu'un ami.e veut nous faire une confidence importante et nous demande de garder le secret?

Éléments de contenu :

- Bien que cela puisse être bien inconfortable, il est toujours préférable de mentionner qu'on ne veut pas faire de fausses promesses ou qu'on est inconfortable à promettre sans savoir de quoi il s'agit.

- Si la personne a déjà fait sa confidence, il importe d'être clair sur le fait que ce ne sera pas possible de garder le secret seulement pour soi. Indiquer qu'il faut en parler à quelqu'un de confiance, qu'on peut l'aider à choisir cette personne et on peut aller la voir ensemble. On peut rassurer la personne qu'on ne dira pas son secret à n'importe qui, mais qu'on va inclure une troisième personne dans notre cercle de confidentialité.
 - « Je te promets que je ne dirai pas ton secret à n'importe qui, mais c'est gros et c'est important d'en parler à une aide professionnelle »
 - « Je ne veux pas te laisser seul dans ce genre de situation, c'est important de trouver quelqu'un qui pourra t'aider. »
 - « Je suis content.e que tu me fasses confiance en me racontant ton secret. Qu'est-ce que tu en penses si on allait en parler à... »
 - « Je ne sais pas trop ce qu'il faut faire dans ce genre de situation et je pense qu'il y a des solutions. Que penses-tu d'en parler à...? »

- Si la personne refuse d'aller voir un adulte :
 - Renommer les faits et rappeler notre inquiétude.
 - Rassurer la personne qu'on continuera d'être là pour elle.
 - Être ferme sur le fait qu'il faut en parler à une aide professionnelle.
 - Reconnaître qu'on est en désaccord et accepter que l'autre peut être fâché.e, même si c'est difficile.
 - Aller confier quand même la situation à un adulte

- Il est possible que l'adulte qu'on lui a recommandé ne soit pas aidant. Dans ce genre de situation, il faut continuer à chercher de l'aide jusqu'à ce qu'un adulte fasse une différence significative pour la personne souffrante.

Section 2.3 – Messages clés



- **Notre capacité à soutenir un ami peut dépendre de plusieurs facteurs, comme la nature de sa confiance ou notre disponibilité (exemple : vivre déjà soi-même des choses difficiles et avoir l'impression de ne pas avoir les capacités d'être aussi présent.e pour les autres).**
- **Les confidences inquiétantes exigent l'aide d'un adulte de confiance, même si ton ami.e te fait promettre de garder le secret.**



OÙ OBTENIR DE L'AIDE PROFESSIONNELLE?

À l'école

*Plusieurs
professionnel.le.s sont
disponibles pour toi*

En ligne

*Forums, services
d'intervention en ligne,
articles et témoignages*

Les maisons des jeunes

*Lieux de rencontre pour les
12-17 ans*

Une Aire ouverte

*Points de services vers
plusieurs types de
professionnel.le.s pour les
12-25 ans*

Un CLSC

*Points de services vers
plusieurs types de
professionnel.le.s*

Ton médecin de famille

*Pour évaluer ta situation et
te diriger vers les bonnes
ressources*

Un bureau de pratique privée

*Suivi professionnel payant
(\$) qui pourrait être couvert
par les assurances de tes
parents*



Porter une confiance à bout de bras*

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 10 minutes	Un objet lourd comme un livre, un coffre à crayons ou une gourde <u>Fiche de contenu 3</u>

ÉTAPE 1

Demander à un.e volontaire de se lever, puis de tendre un bras en tenant l'objet lourd dans sa main. Lui demander s'il ou elle trouve que l'objet est lourd, s'il ou elle est assez fort.e pour le tenir. Lui demander de tenir cette position sans bouger.

ÉTAPE 2

Présenter les différents acteurs d'une situation d'entraide (section 3.1).

ÉTAPE 3

Poursuivre avec les pistes d'animation (section 3.2).

ÉTAPE 4

Conclure avec les messages clés (section 3.3).

* Cette activité est adaptée de notre atelier clé en main Respecter ses limites dans le cadre du programme groupe d'entraident.e.s que vous pouvez consulter ici.

Section 3.1 – Les différents acteurs d’une situation d’entraide

Dans une situation d’entraide, on retrouve les 3 acteurs suivants :

- 1) La personne aidée.e : elle est au centre de l’action. C’est à elle de prendre ses propres décisions et de se mettre en action pour améliorer sa situation. C’est elle qui connaît le mieux ce qu’elle doit faire ou ne pas faire.
- 2) Toi, son ami.e : ton rôle est de l’écouter, de la supporter, d’être disponible et de l’encourager à aller chercher de l’aide au besoin. Tu ne peux pas tout faire seul.e, ni lui imposer ta vision des choses.
- 3) Les adultes de confiance, comme le personnel scolaire, les psychologues, les psychoéducateurs, les travailleurs sociaux, les parents, les services communautaires du quartier et de l’extérieur, comme Tel-jeunes).

Section 3.2 – Pistes d'animation

1) Demander à nouveau à la personne volontaire si elle a l'impression que l'objet est plus lourd et si elle a toujours la même force qu'au début. Généralement, la fatigue commence à s'installer et l'objet paraît plus lourd bien que son poids n'ait pas changé.

2) Demander au groupe ce qui se produirait si on ajoutait un poids supplémentaire à la personne volontaire alors que c'est déjà difficile à porter.

Exemples de réponses possibles :

- Elle pourrait avoir mal au bras.
- Elle pourrait avoir du mal à le tenir en place.
- Elle pourrait l'échapper.
- Elle pourrait se blesser.

3) Demander à la personne volontaire de lâcher momentanément le poids, puis lui demander de le reprendre tout de suite. Demandez-lui s'il est plus facile de le soutenir qu'au tout début de l'exercice. Généralement, ce n'est pas le cas, car elle avait déjà accumulé un peu de fatigue.

4) Demander au groupe ce que la personne volontaire pourrait faire pour que ce soit moins lourd à porter.

Exemples de réponses possibles :

- Demander de l'aide à quelqu'un pour l'aider à le soulever.
- Proposer à une autre personne de le tenir.
- Prendre une pause.

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

- Tout comme l'objet qu'on tient dans notre main, une confiance d'un.e ami.e qui semble « légère » à porter au départ peut devenir lourde plus le temps avance, et encore plus si s'ajoute toujours plus de nouvelles confidences.
- C'est pourquoi il est important d'aller chercher du soutien dès qu'on commence à ressentir de la fatigue ou de l'impuissance.
- Il suffit de regarder autour pour voir qu'il y a souvent tout un réseau à qui demander du soutien.

Section 3.3 – Messages clés



- **Aller chercher du soutien rapidement, c'est permettre à notre ami.e d'être entouré.e des meilleures personnes pour l'aider. On s'assure de prévenir l'épuisement en prenant soin de soi à temps.**
- **Tu as toujours le droit de mettre tes limites et c'est même préférable de le faire. Essayer d'aider un.e ami.e alors que tu n'as pas la disponibilité nécessaire pour le faire peut même lui nuire. Il est préférable de l'encourager à aller chercher de l'aide professionnelle.**