

Atelier du programme Aider c'est branché!

Implantation d'un programme d'entraide par les pairs

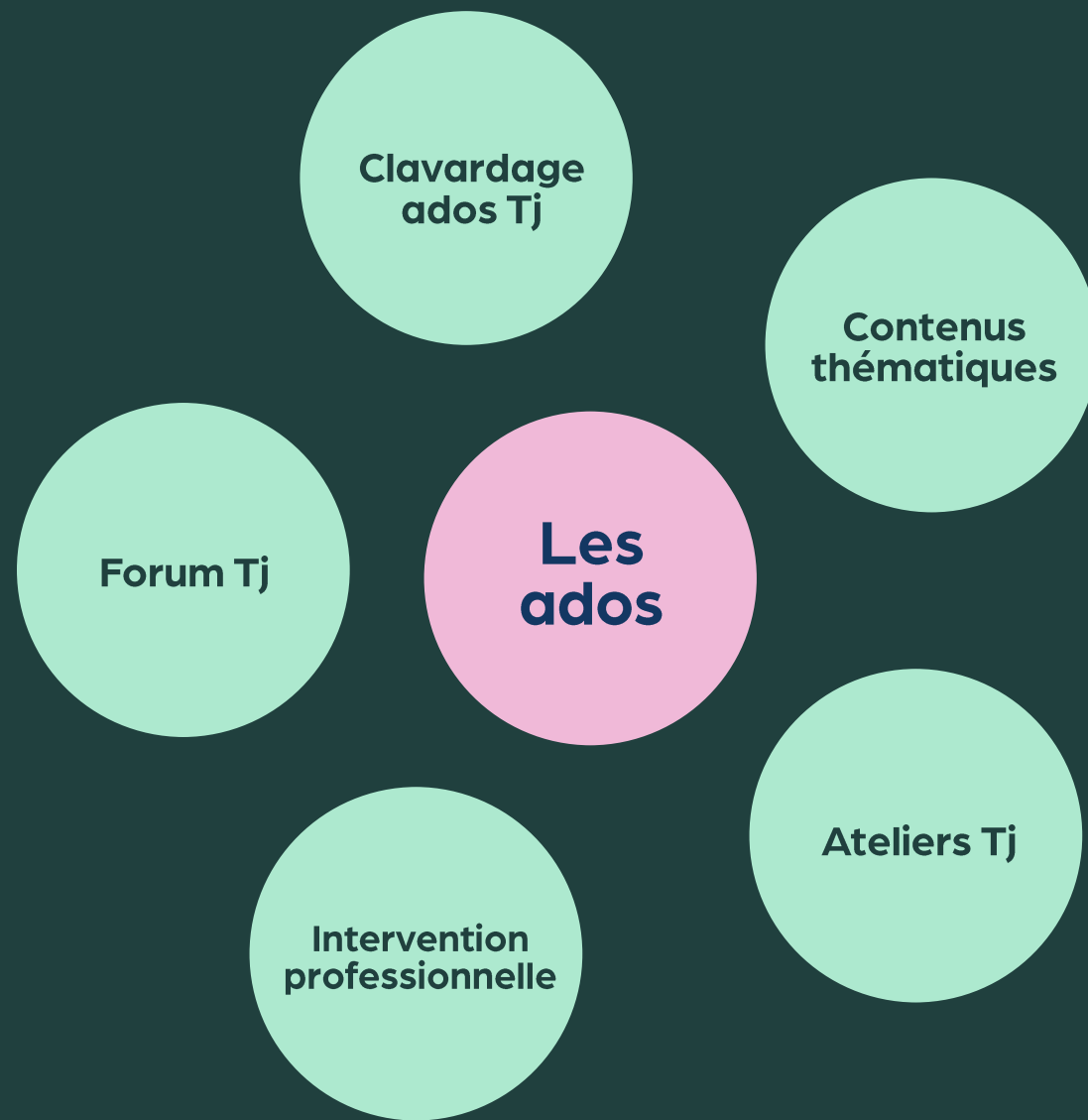
TEL·jeunes



C'est quoi Tel-jeunes ?



Différents services adaptés à leurs besoins



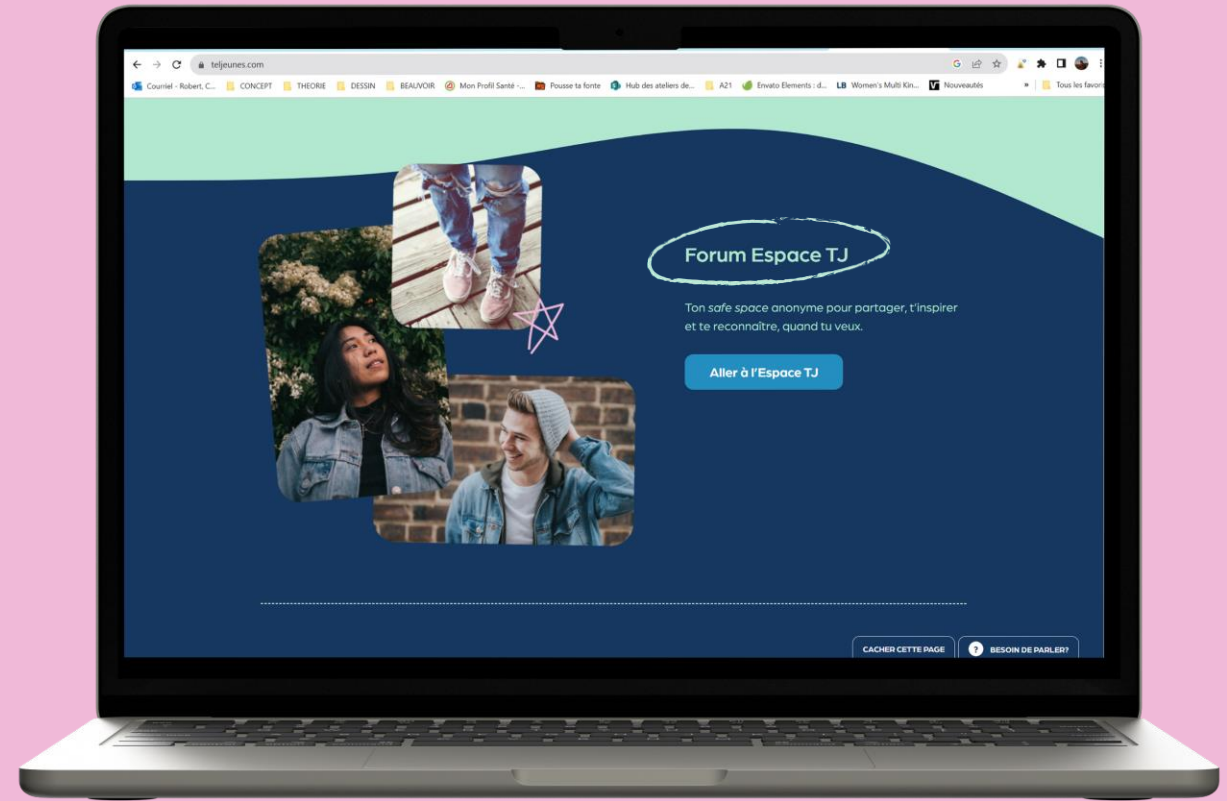
Pour parler...

A hand-drawn, slightly curved arrow pointing from the top left towards the 'Entre ados' box.

Entre ados

A hand-drawn, slightly curved arrow pointing from the top right towards the 'Avec un.e intervenant.e' box.

**Avec un.e
intervenant.e**



teljeunes.com

Pour trouver des réponses

Consommation
et dépendances



Sexualité



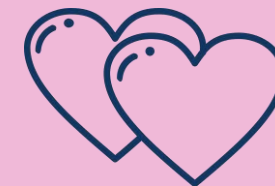
Santé
mentale

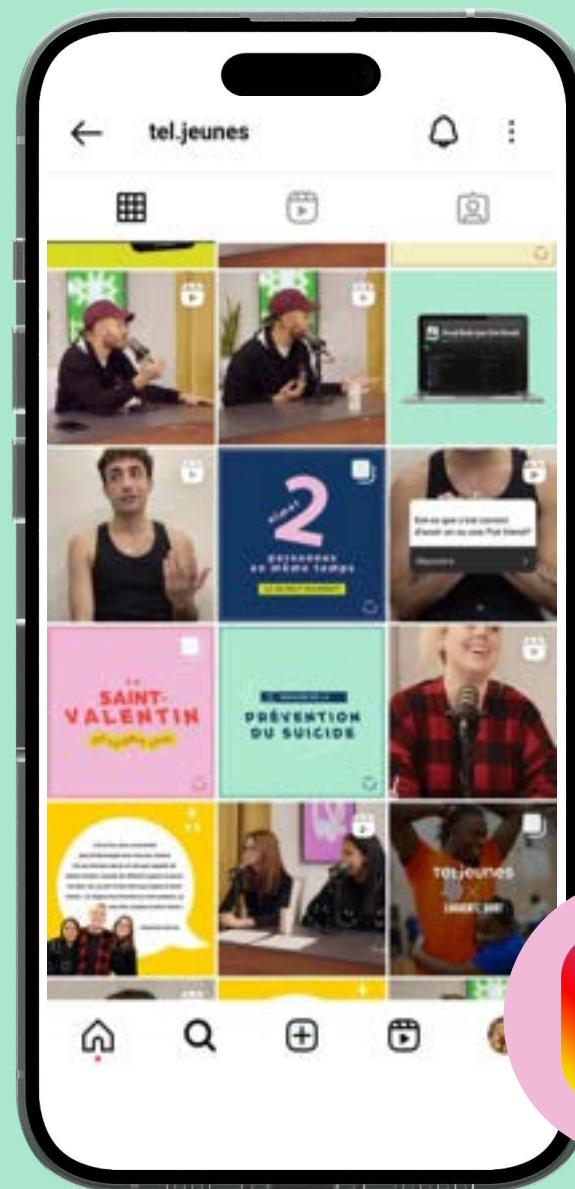
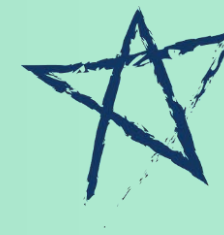
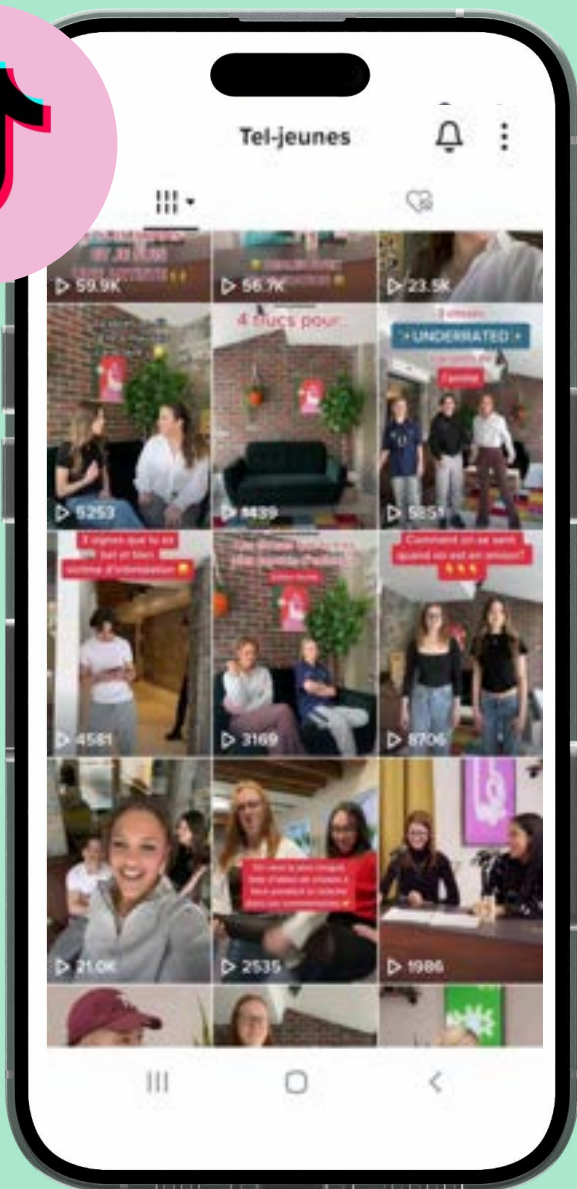


Amitié
et famille



Amour





Raisons d'appel

JEUNES QUI VEULENT AIDER UN.E AMI.E

1. Idées ou actes suicidaires (40% des contacts)
2. Troubles de santé mentale: automutilation, dépression, troubles alimentaires, etc.
3. Consommation
4. Conflits entre pairs et conflits familiaux

TOUS LES JEUNES

1. Problèmes reliés à la santé mentale
2. Questions sur les relations amoureuses
3. Questions sur la sexualité
4. Conflits familiaux et avec les amis

Tel·jeunes et les entraidants

- Intérêt de longue date pour cette clientèle
- Expertise en relation d'aide
- Accompagnement à la formation des groupes d'entraidants partout au Québec
- Organisation de colloques provinciaux

Programme *Aider, c'est branché!*

- Formation et perfectionnement des entraidants
- Soutien 24 h/ 7j
- Réseautage par les colloques et le groupe Facebook « Aider, c'est branché! »

Formation

OBJECTIFS:

1. Informer sur les étapes de la mise sur pied d'un groupe d'entraidants
2. Transmettre de l'information sur les entraidants du Québec
3. Échanger l'expertise de chacun

Exercice

Dans cet arbre, je me situe...

Quel personnage vous représente par rapport à ce projet ?
(perception, implication et intérêt face à celui-ci)

Où suis-je ?



Entraide par les pairs

Définition

« Un programme d'entraide par les pairs consolide le réseau naturel des jeunes en cherchant à développer les aptitudes des adolescents à communiquer et à s'entraider, tout en étant encadrés par un ou plusieurs adultes. »

Laurendeau

Acteurs

- Les jeunes qui sont formés pour en aider d'autres sont appelés des **entraidants**
- Les adultes qui forment et encadrent les jeunes sont appelés des **personnes-ressources**

L'APPROCHE D'ENTRAIDE PAR LES PAIRS

- Les amis sont la principale source d'aide et de confiance des jeunes
- Offre une disponibilité plus grande
- Approche amicale, tout en référant à un adulte par la suite
- Sentiment d'utilité et de satisfaction chez les entraidants
- Présence d'une plus grande solidarité



**Pourquoi mettre en place
un groupe d'entraident.es ?**

Impact

SUR LE MILIEU SCOLAIRE

- Contacts plus positifs entre les jeunes
- Climat plus sain dans l'école
- Essor d'un sentiment d'appartenance des élèves à leur école
- Prévention de l'intimidation
- Promotion de l'inclusion

SUR LES ENTRAIDANTS

- Confiance en soi accrue
- Sentiment d'utilité aux autres
- Sentiment de compétence

SUR LES ÉLÈVES

- Ouverture à parler de leurs problèmes
- Soulagement de la détresse
- Sentiment d'inclusion
- Meilleure connaissance des ressources et références plus personnalisés.
- Promotion de la santé mentale

Étapes d'implantation

AVANT

- 1 Former l'équipe de mise en place du projet
- 2 Établir une philosophie commune
- 3 Décider des orientations du projet
- 4 Préparer le milieu

1. FORMER L'ÉQUIPE

- Engagement
- Disponibilité
- Dynamisme
- Capacité à travailler en collaboration
- Relation positive avec les jeunes

2. ÉTABLIR UNE PHILOSOPHIE

Page 6

UN POSITIONNEMENT SUR :

- Les valeurs
- La conception de l'entraide entre les jeunes

3. DÉCIDER DES ORIENTATIONS

COHÉSION DE L'ÉQUIPE SUR :

- Les besoins
- Les objectifs du projet
- Le rôle de l'entraïdant
- Les services à offrir

Page 7

QUEL EST LE BUT PRINCIPAL
DU GROUPE, SA MISSION ET
LES SERVICES OFFERTS ?

4. PRÉPARER LE MILIEU

Page
8 à 11

MOYENS :

- Sondage-maison auprès des jeunes
- Sondage-maison auprès des collègues
- Analyse du milieu et stratégies d'adhésion

4. PRÉPARER LE MILEU

AVANTAGES :

- Préciser les orientations
- Anticiper les obstacles
- Préparer des activités de sensibilisation
- Établir des alliances
- Recruter
- Établir un plan d'action avec échéancier
- Préciser les besoins financiers et matériels

4. PRÉPARER LE MILIEU

FACTEURS FAVORABLES :

- Appui de la direction et du personnel (engagement et soutien)
- Implication des adultes (disponibilité, temps de soutien et d'encadrement, présence de professionnels en relation d'aide)
- Implication des jeunes (motivation, connaissance de leur rôle)
- Information aux parents

Étapes d'implantation

PENDANT

- 5 Recruter des jeunes
- 6 Établir les règles d'engagement
- 7 Promouvoir le programme
- 8 Former les jeunes entraideants
- 9 Soutenir les jeunes entraideants

5. RECRUTER DES JEUNES

Page
12 à 13

TROIS TYPES D'APPROCHES DE RECRUTEMENT :

- Sélectif
- Non-sélectif
- Mixte (approche suggérée)

Étapes d'implantation

5. RECRUTER DES JEUNES

RECRUTEMENT SÉLECTIF

Comment recruter?

- Jeunes recommandés par des enseignants
- Jeunes recommandés par d'autres jeunes
- Utilisation d'un sociogramme
- Entrevue de sélection

AVANTAGES

- Sélectionne les aidants naturels
- Les jeunes sélectionnés projettent une image positive
- Homogénéité du groupe

INCONVÉNIENTS

- Peut créer une forme d'élitisme
- Peut laisser entendre que pour aider, il ne faut pas avoir de problèmes.

Étapes d'implantation

5. RECRUTER DES JEUNES

RECRUTEMENT NON-SÉLECTIF

Comment recruter sur une base volontaire?

- Faire la publicité du projet
- Organiser des séances d'information

AVANTAGES

- Favorise la participation d'un plus grand nombre de jeunes
- Les jeunes sont moins perçus comme différents des autres

INCONVÉNIENTS

- Peut attirer des jeunes qui ont eux-mêmes besoin d'aide
- Peut entraîner un trop grand nombre de volontaires
- Attire peu de garçons

5. RECRUTER DES JEUNES

RECRUTEMENT MIXTE

Mélange des deux approches: ceux qui le désirent et en approchant directement certains jeunes

5. RECRUTER DES JEUNES

CHOIX À FAIRE

- Choisir le nombre de jeunes
- Choisir le niveau scolaire
- Choisir des jeunes homogènes ou différents
- Sélection:
 - ✓ Méthode sélective (avec sociogramme)
 - ✓ Pré-sélection parmi les jeunes ayant reçu le plus de votes
 - ✓ Information aux jeunes
 - ✓ Entrevue individuelle

5. RECRUTER DES JEUNES

Page
14

RECRUTEMENT PAR ENTREVUE INDIVIDUELLE

- Motivation
- Disponibilité
- Conception du rôle
- Travail en équipe
- Écoute et empathie
- Respect de la confidentialité
- Respect de ses forces et limites
- Position face au suicide

Étapes d'implantation

5. RECRUTER DES JEUNES

FACTEURS FAVORABLES

- Recrutement fait avec soin
- Équipe mixte

ATTENTION

Porter une attention particulière aux jeunes qui vivent eux-mêmes des difficultés personnelles importantes (santé mentale, idées suicidaires). Selon les études, il n'est pas conseillé de leur attribuer le rôle d'entraînant.

6. ÉTABLIR DES ENGAGEMENTS

Page
17

ENTENTE SUR LE FONCTIONNEMENT

- Type d'aide/limites de l'entraide
- Disponibilité/fréquence
- Confidentialité
- Rôle des personnes-ressources
- Suivi aux entraidants
- Contrat d'engagement
- Information aux parents

7. PROMOUVOIR LE PROGRAMME

Page
18

MOYENS POSSIBLES

- Babillard ou affiches
- Article dans le journal de l'école ou dépliant
- Visite des classes par les entraidants
- Kiosque d'information sur l'heure du dîner
- Semaine de prévention sur un thème (kiosques ou activités)
- Midi-conférence
- Faire bracelets, T-shirts ou autre objet distinctif pour les entraidants

8. FORMER LES JEUNES

UNE RÉFLEXION SUR LES ORIENTATIONS DU PROGRAMME

- Les formations doivent être en cohérence avec :
 - La philosophie du groupe (3 valeurs prioritaires)
 - L'orientation du groupe (le rôle de l'entraïdant)

Attention: les études recommandent des formations axées sur une diversité de sujets concernant les jeunes, mais plus particulièrement sur la connaissance de leur rôle, des limites et des ressources disponibles.

8. FORMER LES JEUNES

UNE RÉFLEXION SUR LES ASPECTS PRATIQUES

- Formation de base
- Choix des thèmes
- Suivis aux formations
- Auto-formation

8. FORMER LES JEUNES

LES FORMATEURS

Option 1

- Animation de l'ensemble des ateliers du programme par les personnes-ressources
- **Avantages :** Lien de confiance, cohésion, sentiment d'appartenance, connaissance du fonctionnement spécifique du groupe, des problématiques, des participants, pas de coûts supplémentaires...
- **Inconvénients :** Messages connus, habitudes, moins de distance, beaucoup d'investissement pour les personnes-ressources...

8. FORMER LES JEUNES

LES FORMATEURS

Option 2

- Animation de l'ensemble des ateliers du programme par des ressources extérieures
- **Avantages :** Façons différentes de transmettre les messages, connaissance approfondie des thématiques, allègement de l'investissement d'énergie pour les personnes-ressources...
- **Inconvénients :** Connaissance moins grande des participants et des spécificités du groupe, climat à créer, coûts financiers...

8. FORMER LES JEUNES

LES FORMATEURS

Option 3

- Certaines parties du programme sont animées par les personnes-ressources (comme les thèmes plus généraux)
- D'autres parties sont confiées à des ressources extérieures (comme les problématiques plus spécifiques)

Étapes d'implantation

8. FORMER LES JEUNES

OPTIMISER LES RENCONTRES

Atouts avec les jeunes entraidents :

- Donner une place importante au plaisir d'être ensemble
- Faire place à leurs expériences et leurs connaissances
- Développer le sentiment d'appartenance et la cohésion du groupe
- Permettre de pratiquer et d'intégrer les apprentissages théoriques
- Rendre les acquis durables et transférables

Étapes d'implantation

8. FORMER LES JEUNES

ACTIVITÉS DE FORMATION

Conditions gagnantes :

- Trouver un équilibre entre les activités pratiques et les notions théoriques
- Inclure des activités faisant vivre une expérience aux jeunes
- S'assurer de bien définir les objectifs liés à chacune des activités
- Prendre le temps de bien terminer les activités pour ressortir les liens, les constats
- Planifier plusieurs formations dans l'année pour l'assimilation des compétences

Étapes d'implantation

8. FORMER LES JEUNES

ANIMER LES ENTRAIDANTS

C'est développer une attention particulière à :

- **Tenir compte** de leurs limites personnelles et des limites liées à leur rôle d'entraïdant
- **Donner de la place à leurs expériences**
- **Rappeler l'importance de la confidentialité** afin que les exemples traités ne permettent pas d'identifier des jeunes en particulier

8. FORMER LES JEUNES

ACTIVITÉS BRISE-GLACE

Pourquoi?

- Détendre l'atmosphère
- Créer un climat de confiance
- Favoriser les contacts
- Donner de l'énergie
- Faire une coupure avant d'entreprendre la rencontre

Activités de connaissance

- o Fiche d'identité
- o Représentation métaphorique
- o Discussion thématique en dyades

Activités de détente ou de mise en forme

- o Exercices physiques
- o Chansons et danses
- o Mimes

8. FORMER LES JEUNES

ACTIVITÉS DE RÉFLEXION INDIVIDUELLE

Pourquoi?

- Développer une plus grande capacité d'introspection
- Favoriser un questionnement sur soi et sur son rôle d'entraîdant

- o Questionnaires
- o Phrases à compléter
- o Outils d'évaluation
- o Photos-langage
- o Métaphores
- o Visualisation
- o Journal de bord

8. FORMER LES JEUNES

EXERCICES EN ÉQUIPE

Pourquoi?

- Favoriser les interactions et développer des liens solides
- Confronter les idées, attitudes, comportements
- Reconnaître et valoriser les compétences de chacun
- Partager ses connaissances
- Respecter les différences

- o Jeux de rôles
- o Débat
- o Expérimentation (tâche à réaliser liée au contexte ou hors contexte)
- o Quiz
- o Récit collectif

8. FORMER LES JEUNES

EXERCICES EN PLÉNIÈRE

Pourquoi?

- Permettre des apprentissages utiles à tous
- Reconnaître et valoriser les compétences de chacun
- Partager ses connaissances
- Respecter les différences
- Stimuler le sentiment d'appartenance au groupe

- Mise en situation
- Improvisation
- Exercices de conscientisation
- Démonstrations
- Jeux
- Sculpture humaine

9. SOUTENIR LES JEUNES

AVANTAGES POUR LES ENTRAIDANTS

- Briser l'isolement
- Partager les expériences d'entraide
- Valider les interventions et être rassuré
- Ventiler et recevoir une rétroaction
- Approfondir les apprentissages
- Conserver la motivation
- Augmenter la confiance en soi
- Créer un sentiment d'appartenance

AVANTAGES POUR LES PERSONNES-RESSOURCES

- Intervenir rapidement si un jeune est dépassé
- S'assurer du respect des rôles de la personne-ressource et de l'entraidant
- Identifier les besoins de formation
- Identifier les difficultés et améliorations à apporter
- Recueillir des idées d'activités
- Consolider les relations avec les jeunes
- Prendre le pouls du groupe
- Travailler les relations dans le groupe
- Produire des rapports, noter les résultats du programme

9. SOUTENIR LES JEUNES

FORMES DE SUIVI

- Suivi individuel
- Suivi de groupe
- Parrainage avec une personne-ressource
- Journal de bord
- Activité spéciale pour le groupe
- Certificat/diplôme
- Rapports des interventions effectuées

UN BON SUIVI

- Parole aux jeunes sur leurs expériences
- Place aux forces, difficultés et pistes de solution
- Attitudes rassurantes
- Suggestions concrètes
- Rôle de modèle
- Soutien individuel

À CONSIDÉRER

- Valoriser l'implication des jeunes
- Éviter d'axer exclusivement les rencontres de suivi sur la supervision des expériences d'entraide
- Offrir des ressources de soutien d'appoint : *Tel-jeunes* 24 h/7 j, téléphone, texto et clavardage!

Attention : les études soulignent l'importance d'un suivi régulier (individuel ou groupe) pour la réussite d'un programme de pairs aidants.

EN FIN D'ANNÉE

10 Évaluer l'expérience

11 Décider des suites

10. ÉVALUER L'EXPÉRIENCE

SUGGESTION DE CRITÈRES D'ÉVALUATION

- Clarté des mandats
- Compétences des entraidents
- Impacts du programme
- Partenariat et ressources
- Animation du groupe

10. ÉVALUER L'EXPÉRIENCE

DU PROGRAMME DE FORMATION

- Par les personnes-ressources en fonction des objectifs, des résultats, des moyens, des thèmes, des formateurs, des coûts...
- Par les entraidants en fonction de leurs besoins, de leurs intérêts, des applications concrètes...

DU SUIVI ET DE L'ENCADREMENT OFFERTS AUX ENTRAIDANTS

- Par les personnes-ressources en fonction des objectifs, de l'investissement de temps et d'énergie, des moyens...
- Par les entraidants en fonction de leur rôle, de leur satisfaction, des habiletés développées...

11. DÉCIDER DES SUITES

RECOMMANDATIONS POUR LA PROCHAINE ANNÉE

- Objectifs et rôles
- Fonctionnement
- Activités



Et n'oubliez pas
Tel·jeunes est toujours là pour vous



Tel·jeunes

EXEMPLES DE 6 ÉCOLES DIFFÉRENTES
PARTICIPANT AU PROGRAMME
AIDER C'EST BRANCHÉ! DE TEL-JEUNES

JUVÉNAT NOTRE-DAME-DU-SAINT-LAURENT

Les Pairs Aidants : 20 jeunes de secondaire 4 et 5

- Accueil des nouveaux de secondaire 1
- Organisation d'activités de prévention (intimidation en secondaire 2, prendre soin de soi en secondaire 3 et faire en sorte que les élèves de secondaire 1 soient heureux et bien dans l'école)
- Détection des jeunes qui vont moins bien au quotidien (rôle de sentinelles).

ÉCOLE SECONDAIRE CASAVANT

Les Entraidants : 10 jeunes de secondaire 2, 4 et 5

- Soutien des élèves de l'école qui ont besoin d'une personne de leur âge à qui se confier
- Valeurs : empathie, altruisme et professionnalisme.

COLLÈGE SAINT-PAUL DE VARENNES

La Meute : 30 jeunes de secondaire 3 à 5

- Différentes formations en cours d'année par les personnes-ressources et Tel-jeunes
- Rôle de «sentinelles» capables de bien référer aux professionnels de l'école ou ressources externes
- Aide dans leurs réseaux d'amis
- Camps organisés pour consolider l'équipe et les acquis.

COLLÈGE D'ANJOU DE MONTRÉAL

Les Gardes du cœur : 19 jeunes de secondaire 2 à 5

- Observateurs (les yeux et les oreilles dans l'école)
- Activités de prévention (contre l'intimidation, la violence, la discrimination) et de sensibilisation à diverses problématiques (troubles alimentaires, consommation, etc)
- Accompagnement en tutorat
- Les entraidants fournissent un rapport de toutes leurs interventions à l'intervenante en charge pour assurer un bon suivi.

POLYVALENTE NICOLAS-GATINEAU DE GATINEAU

Brigade 51 : 12 jeunes de secondaire 4 et 5

- Aider les élèves de secondaire 1 et 2 à résoudre leurs conflits, à être une oreille attentive ou simplement à répondre à une de leurs questions
- Café rencontre où les entraideants offrent un diner par cycle pour manger avec les secondaires 1 et animer des discussions et jeux ludiques.

ÉCOLE SECONDAIRE DE MONT-BRUNO

Le SHIELD : 10 jeunes de secondaire 4 et 5

- Sensibiliser et faire une différence pour prendre soin de sa santé mentale et de celle de son entourage
- Faire la promotion de relations sociales épanouissantes.

Lectures recommandées

Direction développement des individus et communautés. **2004. Avis scientifiques sur la prévention du suicide chez les jeunes.** INSPQ. 12 p.

Du Roscoät E. **2014. Réflexions autour des programmes de prévention du suicide par les pairs.** Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire, vol. 3, no. 43, p. 69-72

Laurendeau M.-C., Tourigny M, Gagnon G. **1990. Implantation et évaluation d'un programme d'aide par les pairs à l'école secondaire : Bilan d'une première année d'opération.** Revue canadienne de santé mentale communautaire vol. 9, no. 1, p.107-125.



Et n'oubliez pas
Tel·jeunes est toujours là pour vous



Tel·jeunes