

Atelier offert par Tel-jeunes

Accueillir une confiance lourde



Tel-jeunes

C'est quoi Tel-jeunes ?



On est là

Parle de ce que tu veux.

ON
JUGE
PAS

Pour une rencontre agréable



Respect



Ouverture



Participation



Empathie

Exercices

ATTACHÉ À SOI-MÊME

1. Attacher une corde aux deux chevilles à l'aide des nœuds coulants.
2. Avec la 2^e corde, attacher le poignet gauche, passer la 2^e corde sous la corde attachée aux chevilles et attacher le poignet droit.



La détresse psychologique

COMPRENDRE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

- État prolongé d'une douleur physique ou psychologique
- Plus le temps avance, plus on se décourage
- Une personne souffrante a souvent tenté plusieurs solutions...
- ... et vient à croire qu'il n'y en a plus.



Confidence lourde

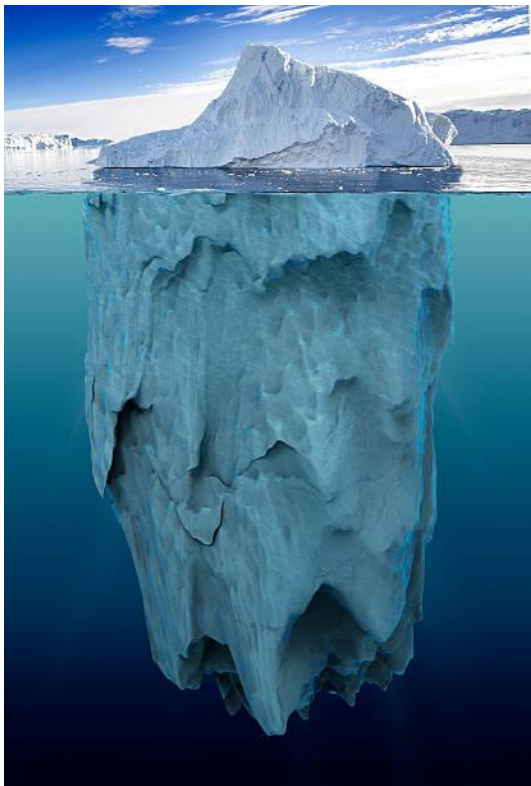
SIGNAUX D'ALARME

Il faut amener la personne vers une aide professionnelle lorsqu'on retrouve un ou plusieurs des signaux d'alarme:

- La confiance est associée à une grande souffrance
- Absence d'adultes ou d'aide
- La personne ne semble plus être la même (sauts d'humeur, repli sur soi, manque d'appétit /sommeil, etc.)
- La personne ne voit plus de solutions
- On s'inquiète pour sa sécurité/sa vie



L'iceberg



ZONE DE POUVOIR L'ENTRAIDANT

ZONE DE POUVOIR DU PROFESSIONNEL

Accueillir une confiance lourde

Écouter

« Qu'est-ce qui se passe? »

Reconnaître la souffrance

« J'ai cru remarquer que tu n'allais pas bien ces derniers temps... »

« Je vois bien que c'est difficile ce que tu vis en ce moment... »

Manifester son inquiétude

« Ce qui m'inquiète dans tout ça c'est... »

« Je ne me sens pas rassuré.e quand tu me dis que... »

Se positionner face au secret et amener la personne vers une aide professionnelle

« Avec ce que tu me racontes il serait important de chercher de l'aide pour toi, qu'en dirais-tu si on en parlait à... »

« Je veux t'aider ET je vais m'assurer que tu reçoives de l'aide »

Mise en situation :

ACCUEILLIR UNE CONFIDENCE LOURDE

Aidant.es

- Suivre les étapes
- Parler seulement lorsqu'on a le bâton de la parole

Observateur.trice.s

- Observer si les étapes sont suivies
- Observer comment se déroule l'entraide

Continuer à être un.e ami.e

CONSEILS

- Faire preuve de patience
- Être présent comme ami.e...
- ... et non comme thérapeute!
- Miser sur le positif!
- Chercher de l'aide pour soi-même



LA BOÎTE À BONHEUR

DES PETITS GESTES POUR...

- Montrer son soutien
- Cultiver l'estime de soi
- Faire sentir que l'autre est capable de faire face à ses difficultés
- Transmettre de l'espoir



T'ES CAPABLE.



Et n'oublie pas
Tel-jeunes est toujours là pour toi



Tel-jeunes