

Dernière révision : janvier 2019

# **Atelier Accueillir une confiance lourde**

Guide d'animation

# Table des matières

TABLE DES MATIERES .....	1
DESCRIPTIF DE L'ATELIER .....	1
OBJECTIFS DE L'ATELIER .....	1
PLAN D'ANIMATION .....	2
<b>MOT DE BIENVENUE .....</b>	<b>3</b>
<b>EXERCICE EN ÉQUIPE : VIVRE L'INCONFORT .....</b>	<b>3</b>
<b>EXPOSÉ THÉORIQUE : LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE.....</b>	<b>5</b>
<b>EXERCICE EN PLÉNIÈRE : QU'EST-CE QU'UNE CONFIDENCE LOURDE? .....</b>	<b>6</b>
<b>EXPOSÉ THÉORIQUE : L'IMAGE DE L'ICEBERG .....</b>	<b>6</b>
<b>EXPOSÉ THÉORIQUE : COMMENT ACCUEILLIR UNE CONFIDENCE LOURDE? .....</b>	<b>9</b>
<b>EXERCICE EN PLÉNIÈRE : QUOI DIRE LORS D'UNE CONFIDENCE LOURDE? .....</b>	<b>11</b>
<b>EXPOSÉ THÉORIQUE : CONTINUER À ÊTRE UN.E BON.NE AMI.E.....</b>	<b>13</b>
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>14</b>

## Descriptif de l'atelier

L'atelier a pour but de fournir des outils aux entraident.e.s pour accueillir des confidences lourdes et pour référer. Il permet aux entraident.e.s d'explorer les différentes réactions humaines face à la souffrance, de mieux la comprendre et de mieux saisir les limites imposées par leur rôle d'entraident.e. Les jeunes pourront pratiquer concrètement comment accueillir, se positionner et référer à des professionnel.le.s une personne ayant partagée une confiance inquiétante. Des pistes de gestes aidants à poser sont également explorées.

## Objectifs de l'atelier

Au terme de cet atelier, l'entraident.e aura:

- Acquis des connaissances sur la détresse psychologique et les types de confidences qui nécessitent l'aide d'un.e professionnel.le.
- Pris conscience du rôle d'entraident.e lors de confidences lourdes et des limites de celui-ci.
- Développé une démarche d'entraide permettant d'accueillir et de référer un.e ami.e vivant de la détresse/une situation lourde.

## Plan d'animation

DURÉE	ACTIVITÉ	MATÉRIEL
5 min	MOT DE BIENVENUE	
15 min	EXERCICE EN ÉQUIPE VIVRE L'INCONFORT	Cordes Diapos 3-4
5 min	EXPOSÉ THÉORIQUE COMPRENDRE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE	Diapo 5
3 min	EXPOSÉ THÉORIQUE LE GLACIER	Diapo 6
2 min	EXERCICE EN PLÉNIÈRE QU'EST-CE QU'UNE CONFIDENCE LOURDE?	Diapo 7
10 min	EXPOSÉ THÉORIQUE COMMENT ACCUEILLIR UNE CONFIDENCE LOURDE?	Diapo 8
25 min	EXERCICE PRATIQUE EN PLÉNIÈRE QUOI DIRE LORS D'UNE CONFIDENCE LOURDE?	Bâton de parole Cartons des personnes ressources
5 min	EXPOSÉ THÉORIQUE CONTINUER À ÊTRE UN BON AMI	Diapos 9-10
5 min	CONCLUSION	

## MOT DE BIENVENUE

**Durée : 5 minutes**

**Matériel : aucun**

- **Présentation des objectifs de l'atelier:**

Cet atelier vous sera utile afin de comprendre ce qu'est la souffrance, savoir quoi faire et quoi dire pour accompagner un.e ami.e qui vous fait une confiance lourde.

- **Présenter les règles de fonctionnement et de participation de l'atelier :**

En fonction du groupe, n'hésitez pas à adapter la description des différents éléments qui servent au maintien d'un bon climat d'atelier. N'oubliez pas que ces "règles" pourront vous servir de levier si le climat se détériore: profitez-en pour leur rappeler au besoin. C'est comme un contrat d'engagement à participer aux ateliers.

- **Respect** : Tour de parole, consignes du formateur ou de la formatrice, commentaires des autres, la diversité d'opinions et également des propos rapportés par des personnes non présentes à l'atelier (ex: parler de façon irrespectueuse d'un.e jeune d'un autre groupe)
- **Participation** : Parler, mais également écouter de façon active, pertinence des propos (ex: limiter les tranches de vie), susciter la participation d'un grand nombre de jeunes.
- **Empathie** : éviter d'être jugeant, mettez-vous à la place de vos collègues de classe, bienveillance
- **Ouverture** : à la présence des formateur.trice.s, mais également à ce qu'apporteront vos collègues de classe, à la thématique de la rencontre, à la variété d'opinions.

## EXERCICE EN ÉQUIPE : VIVRE L'INCONFORT

**Durée : 15 minutes**

**Matériel : 30 cordes avec nœuds coulants aux 2 bouts, [vidéo solution](#)**

**Diapos : 3-4**

Objectif : sensibiliser au vécu des personnes qui vivent de la détresse ou de grandes difficultés dans leur vie (inconfort et perception que les solutions sont inexistantes).

### **Option 1 – attaché à soi-même**

Former des équipes de 2, soit un.e observateur.trice et une personne qui sera attachée. La personne attachée prend d'abord l'une des cordes et insère le pied droit dans une boucle et le pied gauche dans l'autre boucle. Elle prend ensuite l'autre corde et insère la main gauche dans

une boucle. Il passe ensuite la boucle libre de la corde de ses poignets et la passe sous la corde aux chevilles de façon à ce que les cordes forment un « X » et que le.la participant.e se retrouve les cordes entrecroisées.

### **Option 2 – attaché à deux**

Former des équipes de 3 ou 4 (1 ou 2 observateurs et 2 personnes, chacune ayant les poignets attachés, les cordes entrecroisées de façon à former un « X » ensemble). « Menotter » d'abord les deux poignets d'une personne avec une corde. Ensuite, « menotter » la 2<sup>e</sup> personne en passant la main gauche dans une boucle de l'autre corde, passer le 2<sup>e</sup> boucle derrière la corde de la personne déjà attachée et passer ensuite la main DROITE dans la 2<sup>e</sup> boucle de façon à former un « X » et que les deux participant.es soient pris.es ensemble.

### **Notes à l'animateur ou l'animatrice :**

- Cet exercice est d'abord ludique, mais les participants viennent rapidement à court de solution. Faire perdurer l'exercice jusqu'à ce qu'il ne soit plus plaisant, pour créer un sentiment de découragement, de frustration ou d'abandon chez certain.es participant.es. Le but est donc de faire ressurgir des réactions qui sont communes chez les personnes qui vivent avec une difficulté depuis un moment et qui en souffrent.
- Lors de l'exercice, répéter à maintes reprises qu'il y a des solutions. Dire aux jeunes qu'ils n'essaient pas assez fort. Insister pour que les jeunes continuent de chercher et leur dire de rester positif.ve.s!

### **Déroulement de l'activité et consignes :**

- Demandez aux jeunes de se placer en équipe (de 2 pour l'option 1 ou 3 ou 4 pour l'option 2), choisir qui sera attachée et qui sera observateur.trice.s.
- Les personnes observatrices étudient ce qui se passe, proposent des trucs et des solutions possibles
- La personne attachée doit se déprendre et elle n'a pas le droit de s'asseoir.
- Il est interdit d'enlever les cordes, de détacher les nœuds ou de couper les cordes.
- Il y a une solution, il est tout à fait possible de se déprendre (il est permis de donner la solution aux jeunes, mais seulement s'ils la demandent).
- Durée : environ 10 minutes

### **Solution : ([voir la vidéo solution pour plus de détails](#))**

**Option 1 :** à partir du centre de la corde entre les chevilles saisir le centre de la corde avec les deux mains et glisser les mains de chaque côté pour qu'il y aille une distance d'environ 10cm entre les deux mains. Pincer la corde avec la main gauche et ramener la corde sur la main droite de façon à former une boucle. Tourner la main droite attachée avec la corde et tourner la paume vers le haut. Sans torde la boucle, passer la boucle de la corde des chevilles sous la corde de la main droite et passer la main droite dans la boucle. Tourner le poignet vers l'avant pour libérer la corde.

**Option 2 :** au nœud, prendre la corde de « X » et faire une boucle pour la passer sous la corde

du poignet gauche de « Y » sans l'avoir tordu. Faire passer la main gauche dans la boucle, passer au-dessus du poignet et liberté!

### Échange en plénière :

- Comment avez-vous trouvé l'activité?
- Qu'est-ce que vous avez essayé pour vous déprendre ?
- Comment s'est senti celui qui était attaché au début? Après 4-5 minutes? Après 10 minutes?

Réponses possibles : espoir de trouver la solution au début et ce dernier diminue plus le temps s'écoule. Frustration, découragement, volonté de laisser tomber, fatigué, juste envie de couper la corde (solution drastique), etc.

- Qu'est-ce que l'observateur.trice a vu ? Comment s'est senti l'observateur.trice?  
Réponses possibles : impuissance, reçoit la frustration de l'autre, ne sait pas quoi faire/suggérer, se retire, abandonne, etc.
- Pour les observateur.trice.s : même si vous ne connaissiez pas la solution, de quelle façon pouvez-vous aider votre ami?

### Conclusion

Vous avez été aux prises avec un problème pendant environ 10 minutes et déjà, j'ai vu des gens qui se sont découragés, qui étaient impatients, qui ne me croyaient pas lorsque je leur disais qu'il y avait une solution, etc. Prenez ce que vous venez de vivre et imaginez une personne qui a un problème qui perdure depuis une semaine, un mois, une année... Vous venez d'expérimenter une parcelle de ce qu'est la détresse psychologique.

## EXPOSÉ THÉORIQUE : LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

**Durée : 5 minutes**

**Matériel : aucun**

**Diapo : 5**

**Objectif** : permettre aux jeunes de mieux comprendre la détresse psychologique.

### **Montrer aux jeunes la diapo sur la détresse psychologique :**

Leur expliquer que la détresse psychologique...

#### **C'est un état prolongé d'une douleur physique ou psychologique**

C'est le cas de la personne qui est attachée dans une position inconfortable pendant un long moment. En tant qu'observateur.trice (soit l'entraînant.e), il n'est pas facile d'aider quelqu'un. Ça nous fait vivre aussi beaucoup d'émotions, d'où l'importance d'aller voir un.e professionnel.le (l'animateur.trice).

### **Plus le temps avance, plus on se décourage**

À mesure que le temps passe et que la souffrance demeure, il est possible que la personne se mêle (comme avec les cordes), s'enlise dans son problème, se décourage, se sente impuissante, s'isole, etc. Pour certaines personnes, ce n'est pas seulement une corde qui les attache, mais plusieurs attachées à des problèmes différents. Vivre plusieurs situations souffrantes en même temps rend les solutions encore plus difficiles à trouver, car la personne ne sait plus par où commencer, ce qui amplifie son sentiment de découragement et d'impuissance.

### **Une personne souffrante a souvent déjà tenté plusieurs solutions...**

Quand on vit une situation difficile, on essaie différentes choses pour aller mieux. Parfois, on a l'impression d'essayer plusieurs trucs différents, mais souvent, ce sont des variantes de la même solution ou plusieurs fois la même solution essayée à répétition.

### **...et elle vient à croire qu'il n'y en a plus**

Souvent, on est portés à utiliser la stratégie d'essais et erreurs devant un problème, mais on oublie de prendre le temps et le recul afin d'analyser la situation, regarder ce qui fonctionne et ne fonctionne pas. Il y a d'autres solutions, mais on ne les voit pas toujours. Il est important d'aller vers un.e professionnel.le quand on est face à des gens qui vivent une grande souffrance, car il y a plusieurs solutions qu'on ne voit pas toujours en tant que personne souffrante et en tant qu'entraînant.e.

### **Conclusion :**

Et en tant qu'ami.e, on peut se sentir un peu comme la personne qui était observatrice lors de l'exercice : on tente de rester optimiste, on donne des solutions et l'autre nous dit que ça ne fonctionne pas alors on est découragé, etc. Notre rôle c'est d'être là pour soutenir l'autre et l'encourager. Et amener notre ami.e à aller chercher de l'aide professionnelle quand on sent qu'il ou elle vit de grandes difficultés. Il y a toujours des solutions, mais c'est parfois difficile de les voir par nous-mêmes.

## **EXPOSÉ THÉORIQUE : L'IMAGE DE L'ICEBERG**

**Durée : 3 minutes**

**Matériel : aucun**

**Diapo : 6**

**Objectif** : reconnaître sa zone de pouvoir et sa zone d'impuissance dans le processus d'entraide.

### **Présenter l'image de l'iceberg :**

Une personne, c'est complexe, c'est l'entière réalité de l'iceberg, pas seulement ce qu'on voit au-dessus. La partie visible, c'est ce qu'on connaît de la personne, ce qu'elle nous montre ou dit d'elle-même ou ce qu'on peut observer d'elle (comme ses comportements par exemple). Ce qui se trouve sous l'eau c'est ce qu'elle ne souhaite pas montrer à tout le monde, un passé ou une situation présente difficile, dont elle peut avoir honte. Ce peut être aussi des choses qu'elle ne comprend pas d'elle-même (exemple ne comprend pas ses réactions ou le pourquoi de sa déprime). Parfois, la personne peut vivre des situations difficiles sous l'eau, malgré qu'à l'extérieur, le ciel est bleu et tout semble bien aller.

### **La partie visible du glacier est la zone de pouvoir d'un.e entraînant.e**

En tant qu'entraînant.e, il est possible de percevoir des éléments concrets chez une personne qui vit une situation difficile et souffre beaucoup. Il y a des changements dans son comportement et dans ses émotions. Lesquels selon vous ? 1. Quels changements dans les comportements de la personne ou quelles émotions peuvent indiquer qu'elle souffre beaucoup ?

- Réponses possibles : Perte d'intérêt, troubles du sommeil, troubles de l'appétit, isolement, nervosité/anxiété, consommation drogue/alcool, conflits, difficultés à l'école, hygiène déficiente, démotivation, perte de plaisir, ennui, agressivité, tristesse, pleurs, découragement, émotions en montagnes russes et contradictoires, etc.

### **La partie du glacier sous l'eau appartient aux intervenant.e.s professionnel.le.s**

Ces changements sont les signes que l'entraînant.e peut voir et c'est le signal d'alarme pour dire que la personne ne va pas bien. Il faudra creuser davantage et aller voir plus en profondeur pour explorer le problème, les causes et les origines, comprendre la situation afin de trouver des solutions. La partie « invisible », c'est ce que la personne ne souhaite pas montrer et les choses qu'elle ne comprend pas elle-même. Cette partie représente le bas du glacier et appartient à l'intervenant professionnel qui a le mandat et les outils pour aider la personne qui souffre.

## **EXERCICE EN PLÉNIÈRE : QU'EST-CE QU'UNE CONFIDENCE LOURDE?**

**Durée : 2 minutes**

**Matériel : aucun**

**Diapo : 7**

**Objectif :** connaître les différents types de confidences lourdes et reconnaître les signaux d'alarme pour aller chercher de l'aide extérieure ou professionnelle.



### Échange en plénière :

1. C'est quoi une confiance lourde ? En avez-vous déjà reçu ?
2. Quel genre de confidences lourdes avez-vous reçues (ou pouvez recevoir) en tant qu'entraîdant.e?

**Réponses possibles :** maladie mentale, violence dans la famille ou avec le/la partenaire amoureux/sexuel, automutilation, idées suicidaires/tentative de suicide, agression sexuelle, deuil, consommation excessive d'alcool/drogue menaçant la sécurité de la personne, etc.

3. A quel moment faut-il amener la personne vers une aide professionnelle selon vous ?

### Montrer la diapo sur la confiance lourde :

**La confiance est associée à une grande souffrance**

#### **Absence d'adulte ou d'aide autour de la personne**

Vous êtes la première personne à qui elle se confie ou elle en a parlé à un adulte et il n'a rien fait pour elle.

#### **La personne ne semble plus être la même**

Exemples : sauts d'humeur, repli sur soi, isolement, manque d'appétit/sommeil, perte de poids, humeur dépressive qui perdure depuis un moment, perte d'intérêt envers les activités que la personne aime, baisse des résultats scolaires, consommation de drogues ou d'alcool, tristesse, agressivité, etc. Souvent, la difficulté affecte la personne dans plusieurs sphères de sa vie (école, famille, amis, etc.)

#### **La personne ne voit plus de solutions**

C'est la perception de la personne qui importe ici. Il peut y avoir des solutions, seulement elle n'en voit pas ou à l'impression que rien de changera.

#### **On s'inquiète pour sa sécurité/sa vie**

Que ce soit par rapport à elle-même ou à une autre personne (son parent, son ou sa partenaire, etc.)

### Conclusion

Le rôle de l'entraîdant.e est de nommer à la personne les faits, notre inquiétude, ce que l'on sent, entend et voit et ensuite regarder avec elle vers qui elle désire aller pour recevoir l'aide d'un professionnel de la santé (intervenant à l'école, CLSC, Tel-jeunes, etc.). On va maintenant regarder les étapes pour accueillir une confiance lourde.

# **EXPOSÉ THÉORIQUE : COMMENT ACCUEILLIR UNE CONFIDENCE LOURDE?**

**Durée : 10 minutes**

**Matériel : aucun**

**Diapo : 8**

**Objectif :** connaître les étapes à suivre lors d'une confidence lourde pour amener l'aidée vers un.e professionnel.le.

## **Prendre la personne au sérieux**

Lorsqu'une personne parle d'une situation lourde, il arrive que notre première réaction soit de penser que c'est une blague, que c'est pour attirer l'attention ou bien pour manipuler, ce qui n'est pas le cas la majorité du temps. Il est important de ne pas remettre en question la souffrance ni de la comparer à celle d'une autre personne afin que l'autre personne se sente entendue et reçue. Si on a perçu des signaux d'alarme, on prend ça au sérieux.

## **Écouter (activement)**

C'est entre autres être disponible pour l'autre (être présent.e de corps et d'esprit) et poser des questions ouvertes ou des phrases pour amener l'autre à parler. Ça fait du bien de parler.

- « Que se passe-t-il? »
- « Vas-y, je t'écoute... »

## **Reconnaître la souffrance**

Nommer ce que l'on voit/entend.

- « J'ai cru remarquer que tu n'étais pas le/la même ces derniers temps... »
- « Je vois que cette situation semble être difficile pour toi en ce moment. »
- « Cette situation semble te déprimer/stresser beaucoup, est-ce que je me trompe? »
- « C'est normal de se sentir triste/déprimé/stressé/préoccupé quand on est dans une situation comme celle dont tu me parles. »

## **Manifester son inquiétude**

Le but est de faire sentir à l'autre qu'on se soucie de ce qui lui arrive.

- « **Ce qui m'inquiète** dans tout ça c'est que tu n'as pas l'impression que ta situation s'améliore. »
- « **Je me préoccupe de** ce que tu me dis, je vois bien que ça ne va vraiment pas. »
- « Ça me tracasse un peu tout ça, je n'aime pas quand mes amis ne vont pas bien. »
- « Je ne suis **pas rassuré** de voir que ta situation pénible dure depuis un bon moment. »

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

- Notre ami peut nous demander de garder le secret et même nous menacer : on mentionne qu'on ne veut pas faire de fausses promesses, on peut nommer notre

inconfort à promettre ce genre de truc quand on ne sait pas de quoi il s'agit. Mais surtout, c'est important de ne pas promettre qu'on va garder le secret.

- Être clair sur le fait que ce ne sera pas possible de garder le secret seulement pour soi. Il faut en parler à quelqu'un de confiance, on peut l'aider à choisir cette personne et on peut aller la voir ensemble.
- On peut promettre ce qu'on peut promettre et rassurer la personne qu'on ne dira pas son secret à n'importe qui. On continue à garder la confidentialité. On peut expliquer qu'on va inclure une 3e personne (un.e professionnel.le) dans notre cercle de confidentialité.
  - « Je promets que je n'en parlerai pas à notre gang d'ami.e.s »
  - « 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 aux bonnes personnes »
  - « 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 que tu me fasses confiance en me racontant ton secret. Qu'est-ce que tu en penses si on allait en parler à... »
  - « À mon avis, ce serait important que tu reçoives aussi l'aide d'un adulte, qu'en penses-tu ? »
  - « 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, rappeler notre inquiétude, rappeler à la personne qu'on continuera d'être là pour elle, être ferme sur le fait qu'il faut en parler à une aide professionnelle, car la situation dépasse le rôle de l'entraîdant.e, reconnaître qu'on est en désaccord et accepter que l'autre peut être fâché.e ET aller confier quand même la situation à un adulte.
    - « Je comprends que tu ne veuilles pas en parler, mais ton secret est trop important pour qu'on reste seul avec. »
    - « Je ne te laisserai pas dans cette situation sans rien faire et je serai là pour t'aider, mais on a besoin d'un coup de main d'une personne supplémentaire. »
    - « Ta situation nécessite de l'aide et je veux bien t'aider, mais lorsque tu me demandes de n'en parler à personne, j'ai l'impression d'avoir les mains menottées et de ne pas pouvoir t'aider. »
  - 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. Chaque personne est différente, les adultes aussi. Parfois on est plus à l'aise avec un type de personne et c'est correct ainsi.

## **EXERCICE EN PLÉNIÈRE : QUOI DIRE LORS D'UNE CONFIDENCE LOURDE?**

**Durée : 25 minutes**

**Matériel : chaise, cartons des ressources, bâton de parole**

**Diapo : aucun**

**Objectif :** mettre en application les étapes à suivre lors d'une confidence lourde pour amener l'aidé.e vers un.e professionnel.le.

### **Consignes :**

- Rassembler le groupe en face de l'animateur.trice afin que les jeunes soient le plus près possible les uns des autres (pour faciliter la transmission du bâton de parole et pour créer une intimité) et s'asseoir devant le groupe en s'assurant que le power point avec les étapes pour accueillir une confidence lourde soient visibles pour tou.te.s.
- Avant de commencer l'activité, mentionner aux jeunes que nous aborderons des sujets délicats et qu'ils n'ont pas à rester dans le local si l'activité les rend mal à l'aise.
- Déterminer une personne qui peut accompagner un.e participant.e qui voudrait sortir du local.
- Demander deux observateur.trices qui auront pour rôle d'observer le non-verbal des participant.es et de l'animateur.trice et de noter les interventions faites par les participant.es qui ont été aidantes.

### **Expliquer l'exercice pratique au groupe :**

- Nous allons maintenant appliquer les étapes à suivre lorsqu'on reçoit une confidence lourde. Attention, le but est d'orienter la personne vers une référence professionnelle et non pas de chercher des solutions.
- Pour ce faire, je jouerai le rôle d'un.e ami.e qui se confie et vous (le groupe) jouerez la personne qui reçoit la confidence. Je m'adresserai donc à vous tous, comme si vous étiez une seule personne. Je vous invite à discuter avec moi de façon naturelle. Si vous ne savez pas quoi dire, vous pourrez vous inspirer des phrases citées en exemple sur la diapositive derrière moi.
- Pour simplifier le tour de parole, je remettrai le bâton à une première personne. Seule la personne avec le bâton entre les mains peut parler, les autres restent silencieux. N'oubliez pas de passer le bâton afin que chacun puisse intervenir.
- Présenter les cartons ressources : le but est de m'amener vers une ressource en suivant la démarche que je vous ai présentée. Si vous faites des interventions qui ne cadrent pas avec ce qu'on veut pratiquer, je taperai du pied pour vous le signaler. Votre but est atteint lorsque j'ai un carton ressource entre les mains.

### Consignes spécifiques à l'animateur ou l'animatrice :

- Choisir secrètement une problématique lourde (idées suicidaires, deuil important, symptômes dépressifs, automutilation, etc.) et rendre le témoignage le plus réaliste possible. Faire attention de ne pas tomber dans les détails de la problématique, se centrer davantage sur les émotions.
- **IMPORTANT** : comme il s'agit d'un exercice touchant des sujets délicats, il est possible qu'il suscite des réactions fortes chez certain.e.s jeunes. Il est important de s'informer à l'avance afin de savoir si certain.e.s participant.e.s sont vulnérables dans le groupe (par exemple, un jeune qui a un proche qui s'est suicidé, jeune qui souffre de dépression, etc.), pour éviter des sujets trop sensibles lors de l'exercice.
- Commencer la simulation avec la phrase suivante : « J'ai quelque chose à te dire, mais il faut que tu me promettes que tu n'en parleras à personne ».
- Aider à diriger la discussion vers les étapes à suivre. Poser des questions de clarification au besoin « dans le fond quand tu me dis ça, ce que tu veux me dire c'est... »
- Mentionner à nouveau au cours de l'exercice : « Faut pas que tu n'en parles à personne » ou « C'est juste à toi que je fais confiance ».
- Lorsque le groupe est très efficace, il est possible de lui donner plus de défis en offrant plus de résistance à aller chercher de l'aide, insister qu'on veut seulement que ce soit lui qui vous aide.
- Il est aussi possible d'utiliser quelques techniques comme la fuite en changeant de sujet, l'attaque en mentionnant « Laisse faire, je n'aurais pas dû t'en parler! », dramatiser, être beaucoup dans le négatif, utiliser le silence, banaliser « Dans le fond, ce n'est pas si grave que ça », dédramatiser ou parler comme si on ne désire pas vraiment s'en sortir.
- Si certain.e.s jeunes se sont montrée.s particulièrement touchée.s lors de l'exercice, aborder la légitimité de leur émotion et la difficulté à rester dans l'empathie sans tomber dans la sympathie.

### Retour en plénière :

- Comment avez-vous trouvé l'exercice? Y a-t-il des choses que vous avez trouvées plus faciles? Plus difficiles?
- Comment vous êtes-vous senti.e dans le rôle d'aidant.e?
- Les observateur.trice.s, qu'avez-vous noté?
- Est-ce que l'aidé.e aurait pu réagir différemment? Avez-vous des exemples? Que feriez-vous dans ces situations?
- Est-ce que l'entraïdant.e aurait pu réagir différemment? Est-ce une réaction aidante ou non? Pourquoi?

[Refaire la simulation une deuxième fois afin de permettre aux jeunes d'appliquer les commentaires des observateur.trice.s et nommer deux nouveaux.elles observateur.trice.s.](#)

## **EXPOSÉ THÉORIQUE : CONTINUER À ÊTRE UN.E BON.NE AMI.E** **(SI VOUS AVEZ LE TEMPS)**

**Durée : 5 minutes**

**Matériel : aucun**

**Diapos : 9-10**

**Objectif** : rappeler le rôle d'un.e ami.e.

### **Faire preuve de patience**

Il est important d'être réaliste face au progrès et au temps nécessaire pour que notre ami.e se sente mieux. L'amélioration de sa situation n'est pas toujours perceptible immédiatement, notre ami continuera de vivre des « hauts et des bas ». Il faut faire preuve de patience et rester l'ami.e qu'on a toujours été.

### **Être présent.e comme ami.e**

Avoir l'impression d'être le thérapeute de son ami.e devient lourd et exigeant. Rappelez-vous le glacier : une personne, c'est complexe, comprendre les causes et les origines de la souffrance et y trouver des solutions appartient au duo intervenant.e professionnel.le et ami.e qui reçoit de l'aide. En tant qu'ami.e, on continue d'être présent.e, empathique et à l'écoute, parce que le seul fait de se sentir écoutée.e amène un soulagement chez l'autre. Se sentir entendu.e et compris.e par une autre personne est une aide non-négligeable!

### **Miser sur le positif!**

C'est important de continuer à avoir du plaisir avec ton ami.e, de ne pas toujours parler des problèmes qu'il.elle vit, de passer du temps ensemble pour lui permettre de se changer les idées, pour faire des choses qui lui font du bien, etc. Tout ça aide à lui faire voir le positif, à lui transmettre l'espoir que les choses iront mieux.

### **Chercher de l'aide pour soi-même**

Recevoir des confidences lourdes n'est pas facile, on ne sait pas toujours si on a dit la bonne chose, on trouve ça difficile de voir notre ami.e souffrir, on trouve que c'est long avant qu'il.elle aille mieux, on est inquiet.ète et on se demande quoi faire de plus, etc. C'est possible de respecter la confidentialité du secret de ton ami.e en parlant aux bonnes personnes comme les intervenant.e.s de ton école ou à Tel-jeunes. On est des êtres humains, pas des robots, il ne faut pas tout prendre sur ses épaules et chercher à jouer au superhéros ou à la superhéroïne. Il est important de se ressourcer afin de pouvoir continuer à aider d'autres personnes.

## CONCLUSION ET APPRÉCIATION DE L'ATELIER

**Durée : 5 minutes**

**Matériel : Aucun**

- Demander au groupe : quel est l'élément qu'ils.elles retiennent ou qui les marque le plus de cet atelier?
- Demander aux jeunes comment ils.elles ont trouvé l'atelier et ce qu'ils.elles en ont pensé. Recueillir leur appréciation et besoins.
- Conclure l'atelier.

