

Atelier

Respecter ses limites

Exercice 1 : réponses

Mises en situation – réponses

Situation 1

Quelqu'un vient vers toi pour te parler de ce qu'il vit, il est soulagé de te voir car il a vraiment besoin d'en parler. Tu es déjà en retard pour ton cours, tu te dépêchais à prendre tes effets dans ton casier. Il insiste en te disant que tu es super bon.ne pour l'écouter et que c'est à toi qu'il veut en parler.

Limite : l'entraïdant.e peut ne pas être réceptif à bien aider, car il est stressé d'arriver en retard au cours, de manquer le début de l'examen, d'avoir des conséquences avec l'enseignant ou la direction, etc.

Ne pas oublier qu'il y a d'autres entraïdant.e.s ou la personne-ressource de l'école vers qui il peut aller, possibilité de prendre rendez-vous et de dîner ensemble ou de se voir après l'école afin de ne pas manquer une partie du cours.

Valeurs : respect, qualité de présence.

Situation 2

Une amie vient te voir pour te dire qu'elle croit faire une dépression, car elle dort mal depuis plusieurs nuits, a toujours faim et pleure beaucoup. Elle te demande ton opinion, elle veut savoir quoi faire et si tu crois qu'elle a besoin de médicaments.

Limite : le médecin est l'unique professionnel en mesure de poser un diagnostic de dépression, pas l'entraïdant.e.

Ne pas oublier qu'il y a des professionnels à l'école vers qui vous pouvez aller ensemble pour discuter de sa situation, son médecin de famille ou le CLSC. En a-t-elle déjà parlé à ses parents? Se sentirait-elle à l'aise de le faire? Quels sont ses symptômes et depuis combien de temps se sent-elle ainsi? Est-ce qu'elle peut faire le lien avec une cause en particulier? Ce sont tous les éléments que vous pouvez explorer avec un professionnel de la santé.

Valeurs : référer, ne pas nuire à la situation de l'autre.

Situation 3

Une personne vient te voir pour te dire qu'elle a essayé d'appliquer tes conseils mais que ça n'a rien donné et que la situation est même pire qu'avant. Elle te demande d'autres idées, des idées qui fonctionnent cette fois-ci !

Limite : donner des conseils et des solutions est parfois risqué et n'est pas une garantie que ça fonctionnera. La pression de trouver LA bonne solution au problème peut parfois être grande.

Ne pas oublier que l'entraident.e qui est seul.e à chercher des solutions au problème de l'aidé.e risque de travailler fort et de s'épuiser à essayer d'aider l'autre. L'aidé.e a son rôle à jouer pour chercher, trouver et appliquer des solutions qui lui conviennent. Souvent, il faut plusieurs essais et erreurs avant qu'un problème se règle. Le rôle de l'entraident.e est celui de guide et d'accompagnateur.trice.

Valeurs : responsabilité (l'aidé sera la personne qui vivra avec les conséquences de ses décisions), se prendre en main.

Situation 4

Quelqu'un arrive en te demandant si tu as déjà vécu une peine d'amour. Tu lui demandes pourquoi il veut savoir ça et il te répond qu'il s'est fait laisser par son chum hier soir et qu'il a l'impression qu'il ne survivra pas. Des gens lui ont dit que tu avais déjà vécu une peine d'amour et que tu pouvais l'aider. Il insiste pour savoir comment toi tu t'en es sorti.

Limite : certaines personnes sont à l'aise de parler de soi et d'autres non. Parler d'une situation personnelle qui nous affecte encore peut être difficile. Les émotions liées à votre peine d'amour peuvent ressurgir ainsi que le malaise d'exprimer ces émotions à l'école et devant cette personne.

Ne pas oublier que l'entraident.e n'a aucune obligation d'étaler sa vie privée. Le respect de votre jardin secret est important. D'autres entraident.e.s peuvent être plus en mesure d'aider cette personne en lien avec ce sujet ou bien si vous vous sentez à l'aise de le faire, l'aider sans nécessairement parler de vous, selon votre limite.

Valeur : respect de soi

Situation 5

Une personne vient te parler d'une situation impliquant des amis à toi. En te parlant, elle réalise que tu les connais et te demande d'aller régler la situation pour elle.

Limite : certaines personnes n'aiment pas se retrouver coincées entre deux ami.e.s et peuvent se sentir obligées de régler le problème à la place de l'autre. Ne pas oublier qu'il y a d'autres entraidant.e.s vers qui cette personne peut aller. Aussi, la personne a un rôle important à jouer pour régler ses propres conflits. Régler ses chicanes en nommant ses émotions, ses besoins, en négociant, en trouvant un compromis, s'apprend par la pratique.

Valeurs : responsabiliser l'aidé.e, neutralité (conflit d'intérêts)

Situation 6

Une personne vient te voir pour te dire qu'elle s'est chicanée avec son père hier soir. Il était fâché car elle est arrivée en retard et il l'a frappée. Elle n'en a parlé à personne d'autre, elle te dit qu'elle te fait confiance et qu'elle ne veut pas que tu en parles à qui que ce soit.

Limite : certains secrets peuvent être lourds à garder, lourds pour l'entraidant.e et lourds de conséquences pour la personne qui a besoin d'aide. Ne pas oublier qu'il faut se positionner face à un secret de cette importance lorsque la personne nous le confie. Lui mentionner que nous voulons l'aider, mais qu'il s'agit d'une situation qui nous inquiète, car sa sécurité est en danger. Il faut qu'un adulte de confiance regarde la situation avec l'aidé afin d'assurer sa sécurité physique et psychologique.

Valeurs : confidentialité, sécurité, référer

