

A low-angle, action shot of young people running on a green artificial turf field. In the foreground, a person's legs in khaki shorts and red Converse sneakers are captured mid-stride. To their right, another person in a light blue shirt and black pants is also running. The background shows a blurred soccer goal and trees under a bright sky.

Atelier offert par Tel-jeunes

**Le respect de ses limites  
en tant qu'entraînant.e**

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

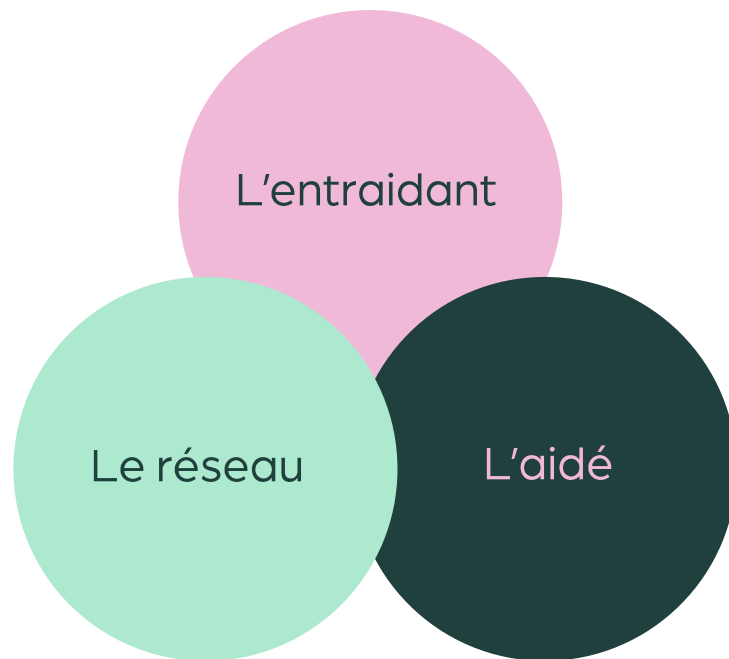


Participation



Empathie

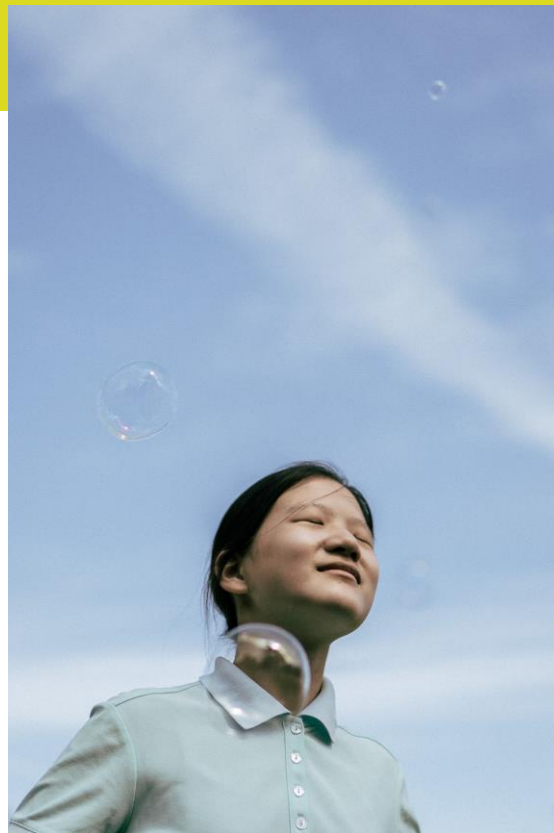
# LES ACTEURS DE L'ENTRAIDE



# Exercice : Ma bulle

## CONSIGNES

- Se placer en deux rangées, les un.es en face des autres
- Regarder la personne en face de vous dans les yeux
- B avance vers A
- A indique à B quand arrêter
- Se regarder dans les yeux pendant 30 secondes
- Trouver ensemble une distance confortable



# Exercice : Ma bulle

## Évaluer ma zone de confort et éviter l'épuisement

- L'inconfort est un indicateur qu'une limite est atteinte ou dépassée
- Les limites varient selon la personne et le contexte
- Respecter ses limites est un travail en continu



# Mises en situation

## 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 pour l'écouter et que c'est à toi qu'il veut en parler.

## 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.

# Mises en situation

## 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!

## 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.

# Mises en situation

## 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.

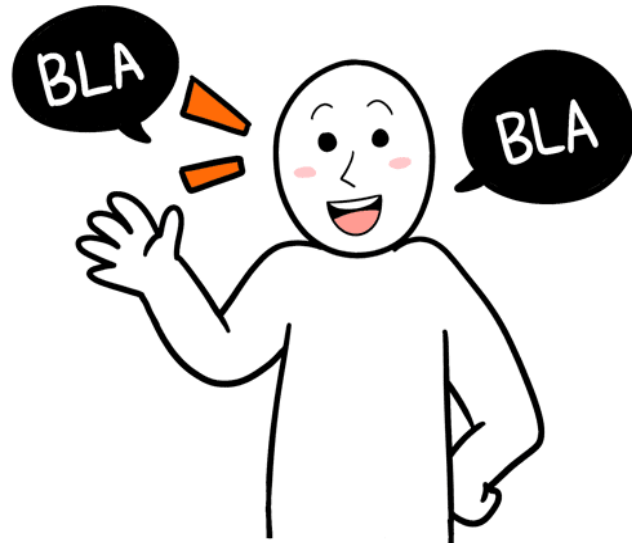
## SITUATION 6

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.

# Limites personnelles et imposées

## TECHNIQUES DE COMMUNICATION

- « Faux » choix
- Disque enrayé
- Être à l'écoute de ses besoins et de ses limites (se donner le droit)
- Parler au « je »



# Exercice : Les toutous volants



# Faire le bilan

## Qu'est-ce qui s'est passé?

Je prends le temps d'évaluer comment se sont déroulés les événements.

## Qu'est-ce que je ressens?

Je prends le temps d'évaluer comment mes émotions ont pu influencer l'aide que j'essaie d'apporter.

## Qu'est-ce que je retiens?

Je fais le tri de ce que je veux garder et changer.



# APPRENDRE D'UNE SITUATION D'ENTRAIDE

## **À RETENIR**

Mon principal outil, c'est moi

Je me donne le droit d'essayer

Je ne base pas tout sur le  
résultat

Je me donne le droit à l'erreur

Prendre du recul





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



**Tel·jeunes**