

Dernière révision : janvier 2019

# **Atelier sur le respect de ses limites en tant qu'entraînant.e**

Guide d'animation

# Table des matières

DESCRIPTIF DE L'ATELIER .....	2
OBJECTIFS DE L'ATELIER.....	2
PLAN D'ANIMATION .....	3
MOT DE BIENVENUE .....	4
EXPOSÉ THÉORIQUE : LES ACTEURS DE L'ENTRAIDE.....	4
ÉCHANGE EN PLÉNIÈRE : NOS VALEURS D'ENTRAIDE, INDICATEURS DE NOS LIMITES PERSONNELLES.....	6
EXERCICE EN DUO : MA BULLE.....	6
EXERCICE PRATIQUE EN GROUPE : LIMITES PERSONNELLES ET IMPOSÉES .....	8
EXERCICE EN PLÉNIÈRE : LES TOUTOUS VOLANTS .....	10
CONCLUSION ET APPRÉCIATION DE L'ATELIER .....	13

## Descriptif de l'atelier

Cet atelier a pour but de sensibiliser les entraident.e.s aux limites de leur rôle et comment les respecter. L'entraident.e est invité.e à s'approprier un modèle d'entraide avec l'expérimentation de diverses situations d'entraide afin d'assurer le respect de ses valeurs et de celles du groupe dont il.elle fait partie. C'est entre autres en se questionnant sur soi-même et ses interventions que l'entraident.e arrive à trouver sa zone de confort personnelle.

## Objectifs de l'atelier

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

- Acquis des connaissances sur les rôles des 3 acteurs d'une situation d'entraide (entraident.e, aidé.e et réseau)
- Pris conscience des limites personnelles et imposées dans son rôle d'entraident.e
- Expérimenté des moyens pour s'améliorer dans son rôle d'entraident.e et trouver sa zone de confort
- Mieux compris vers qui se tourner quand ses limites personnelles sont atteintes et comment aider tout en se respectant

## Plan d'animation

<b>Durée</b>	<b>Activité</b>	<b>Matériel</b>
<b>5 min</b>	MOT DE BIENVENUE	Diapo 2
<b>5 min</b>	EXPOSÉ THÉORIQUE Les acteurs de l'entraide	Diapo 3
<b>5 min</b>	ÉCHANGE EN PLÉNIÈRE Les valeurs de l'entraide	
<b>10 min</b>	EXERCICE EN DUO Ma bulle	Diapo 4
<b>15 min</b>	EXERCICE PRATIQUE EN GROUPE Limites personnelles et imposées	Exercice 1 Diapos 5 à 8
<b>20 min</b>	EXERCICE EN PLÉNIÈRE Les toutous volants!	Sac de toutous
<b>5 min</b>	EXPOSÉ THÉORIQUE Faire le bilan	Diapo 9
<b>5 min</b>	EXPOSÉ THÉORIQUE Apprendre d'une situation d'entraide	Diapos 10-11

## MOT DE BIENVENUE

**Durée : 5 minutes**

**Matériel : aucun**

**Diapo : 2**

- Présentation des objectifs de l'atelier:

Cet atelier vous sera utile afin de situer votre rôle d'entraînant.e, savoir quoi faire quand votre limite personnelle est atteinte et comment aider concrètement quelqu'un tout en vous respectant.

- 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.e, 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.

## EXPOSÉ THÉORIQUE : LES ACTEURS DE L'ENTRAIDE

**Durée : 5 minutes**

**Matériel : aucun**

**Diapo : 3**

**Objectif** : Prendre conscience de ce qui peut influencer la lourdeur d'une problématique à gérer en tant qu'entraînant.e.

**Technique d'impact : porter à bout de bras (1<sup>re</sup> étape)**

Demander un.e volontaire de se lever, tendre un bras vers l'avant et lui donner un objet

moyennement lourd comme coffre à crayon, un livre, une gourde, etc. Lui demander s'il.elle trouve que l'objet est lourd, s'il.elle est assez fort.e pour le tenir. Lui dire de tenir cette position sans bouger jusqu'à nouvel ordre. Donner le contenu suivant :

**Dans une situation d'entraide, on doit retrouver les 3 acteurs suivants :**

1. **L'aidé.e** : Il.elle doit être au centre de l'action : c'est à lui.elle de prendre ses propres décisions et de se mettre en action pour améliorer sa situation. Il.elle est l'expert.e de sa propre réalité, ce qui veut dire que personne ne connaît mieux que lui.elle ce qu'il.elle doit faire ou ne pas faire.
2. **L'entraïdant.e** : Son rôle est d'écouter, supporter, donner de l'information et offrir de bonnes références à ses pair.e.s qui en ont besoin. L'entraïdant.e ne peut pas tout faire seul.e, ni imposer sa vision des choses. Surtout, il.elle n'est pas seul.e.
3. **Le réseau** : Il est représenté par les personnes autour de nous qui nous soutiennent : les autres membres du groupes, les adultes de confiance (le personnel scolaire, psychologues, psychoéducateurs, travailleurs sociaux, les parents, les services communautaires du quartier et de l'extérieur, comme Tel-jeunes). Son rôle est d'offrir du support supplémentaire afin d'alléger la tâche à l'ensemble des gens entourant l'aidé.e.

**Technique d'impact (2<sup>e</sup> étape)**

À la fin de l'explication, redemander à la personne volontaire si elle a l'impression que l'objet est plus lourd, s'elle a toujours la même force qu'au début. Généralement, la fatigue commence à s'installer et l'objet paraît plus lourd bien que son poids n'ait pas changé. Demander au groupe si une deuxième ou même une troisième personne pourrait se lever et venir mettre sa main sous celle du premier volontaire ou de la première volontaire pour lui permettre de tenir l'objet un peu plus longtemps. Pendant que les volontaires tiennent l'objet, donner l'explication suivante :

**Un.e entraïdant.e ne peut pas être continuellement seul.e à soutenir un.e aidé.e.**

Tout comme l'objet qu'on tient dans notre main, un problème qui semble « léger » au départ peut devenir lourd plus le temps avance. C'est pourquoi il est important d'aller chercher du support dès qu'on commence à ressentir qu'on s'approche de notre limite comme ressentir de la fatigue ou un agacement face à l'aidé.e, même lorsque ce dernier insiste qu'on soit la seule personne qui peut l'aider. Plus on cherche du support rapidement, plus il y a de personnes pour soutenir l'aidé.e, plus le poids du problème semble léger pour l'ensemble des personnes impliquées et plus on s'assure que les limites de chacun sont respectées. Le but, c'est d'être confortable et de ne pas hésiter à s'appuyer sur d'autres au besoin.

Remercier les volontaires pour leur participation.

## **ÉCHANGE EN PLÉNIÈRE : NOS VALEURS D'ENTRAIDE, INDICATEURS DE NOS LIMITES PERSONNELLES**

**Durée : 5 minutes**

**Matériel : aucun**

**Diapo : N/A**

**Poser la question suivante et écrire les réponses au tableau :**

1. Selon vous, quelles sont les valeurs importantes liées à l'entraide ?

**Réponses possibles :** Le respect, le non-jugement, l'écoute, la confidentialité, l'empathie, l'ouverture, etc.

2. Pourquoi est-il important de connaître les valeurs liées à l'entraide ?

**Compléter en présentant les éléments de contenus suivants :**

**Les valeurs guident notre façon d'être un.e entraidant.e.**

Les valeurs influencent notre choix de mots, notre façon d'être, notre présence lorsqu'on est en relation d'entraide avec l'autre.

**Les valeurs encadrent notre façon d'agir et parlent de nos limites personnelles.**

Lorsqu'on est déstabilisée ou inconfortable dans une situation, qu'on ne sait pas comment agir, les valeurs sont un bon point de repère à utiliser. C'est lorsqu'il y a un choc entre nos valeurs et celles de l'aidée qui nous permet entre autres d'identifier nos limites personnelles et les limites de notre rôle d'entraidant.e. On peut alors les mentionner lorsque vient le temps d'expliquer à l'aidée que nous avons atteint nos limites.

## **EXERCICE EN DUO : MA BULLE**

**Durée : 10 minutes**

**Matériel : aucun**

**Diapo : 4**

**Objectif :** identifier de façon précise une limite personnelle et s'ajuster en fonction de sa zone de confort (bulle personnelle).

Dire aux jeunes que de ressentir physiquement l'inconfort est la première étape afin d'identifier les signes annonçant que l'entraînant fait face à une situation inconfortable où ses limites personnelles sont atteintes. C'est ce qu'on va tester ensemble.

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

- Demander aux jeunes de se placer en équipe de 2 personnes.
- Puis, demander aux jeunes de se placer en 2 rangées, les coéquipier.ère.s se plaçant face à face, à environ 2 mètres de distance. Une rangée sera la rangée « A » et l'autre, la rangée « B ».
- Vous devez vous regarder dans les yeux tout au long de l'exercice et le faire en silence.
- Pas à pas, les personnes de la rangée « B » s'approchent de leur coéquipier.ère.s jusqu'à ce que la personne de la rangée « A » sente qu'il.elle n'est plus confortable. Tant et aussi longtemps que la personne de la rangée « A » n'intervient pas, son ou sa collègue avance vers elle en maintenant le regard dans les yeux, en silence.
- Lorsqu'il y a eu intervention (« stop ! », « arrête », « ok ! », par exemple), les 2 personnes s'immobilisent, se regardent et trouvent ensemble la distance appropriée qui rend le duo confortable. Il est important que les 2 personnes s'expriment sur leur degré de confort afin de trouver la distance qui convient au duo.
- Le duo se regarde en silence pendant environ 30 secondes et chacun retourne à sa place.
- On refait l'exercice, mais cette fois, c'est la rangée « A » qui avance vers la rangée « B ».

#### **Échange en plénière :**

- Comment avez-vous trouvé l'activité ?
- Comment vous êtes-vous senti.e.s ?
- Pourquoi on a fait cet exercice, selon vous ?
- Avez-vous vécu de l'inconfort ? Quels éléments vous ont fait vivre de l'inconfort ? Comment on se sent quand on vit un malaise ?
- Comment avez-vous pu reconnaître que vous n'étiez plus confortable ?
- Comment avez-vous fait pour trouver la zone de confort qui convient aux 2 personnes ?
- Comment vous sentiez-vous durant les 30 secondes ?

#### **Compléter avec les éléments de contenu de la diapo « Exercice : ma bulle » :**

##### **L'inconfort est un des indicateurs qu'une limite est atteinte/dépassée**

L'inconfort est un signe qu'il y a quelque chose qui cloche : une de vos limites est atteinte/dépassée. C'est alors important de le mentionner en nommant son inconfort, d'évaluer

s'il est possible de s'ajuster et si ça ne fonctionne pas, référer. C'est une excellente occasion d'aller vers le réseau pour lui demander du soutien.

### **Les limites personnelles varient d'une personne à l'autre et d'un contexte à l'autre**

Plusieurs éléments peuvent faire vivre de l'inconfort dans l'exercice que vous avez fait : le silence, le regard dans les yeux, la distance, le temps, la personnalité de chacun, comment je me sens aujourd'hui, etc. Si vous aviez fait l'exercice dans un autre contexte avec une autre personne, la distance serait probablement différente. Dans un contexte d'entraide, c'est la même chose. Les limites peuvent varier selon nos valeurs, le niveau de proximité qu'on a avec l'autre (présence ou absence de complicité, confidences, confiance, etc.), le type de relation (connaissance ? amitié ? amoureux ? autorité ?), l'endroit où vous vous situez (à l'école, à la maison, dans l'autobus, etc.), le moment de la journée ou de la semaine, etc.

### **Respecter ses limites est un travail en continu, il faut constamment s'ajuster.**

Des fois, ça peut être long avant qu'on prenne conscience que nos limites ont été dépassées. Il n'est pas rare que nos limites soient atteintes/dépassées parce qu'il y a un délai entre le début de l'inconfort, le temps d'en comprendre la raison et notre réaction. Résultat : notre limite a été dépassée. Est-ce que ça vous est déjà arrivé de poigner les nerfs et de parler bête parfois ? Ça c'est le signe que notre limite a été dépassée.

C'est à ce moment que certains réagissent fortement (« je suis plus capable de cette personne-là ! ») ou ne savent plus comment remettre une limite (« avant c'était correct que l'autre m'appelle tous les soirs, mais là je suis tanné et je ne sais pas comment lui dire »). Nos limites peuvent bouger et changer aussi avec le temps, cela demande d'être constamment à l'écoute de soi et de s'ajuster au fur et à mesure. C'est important d'être attentif.ve à notre inconfort. Plus on attend, plus ça peut être dommageable. S'écouter et se respecter, c'est précieux.

## **EXERCICE PRATIQUE EN GROUPE : LIMITES PERSONNELLES ET IMPOSÉES**

**Durée : 15 minutes**

**Matériel : exercice 1**

**Diapos : 5 à 8**

**Objectif :** discuter des limites dans plusieurs situations différentes ainsi que des façons de les exprimer.

### **Consignes :**

Donner le choix aux jeunes de faire cet exercice en grand groupe ou en équipes.

- S'ils.elles choisissent l'option en équipes, former des équipes. Chacune des équipes aura 2 mises en situation à résoudre.

- Pour chaque situation, discutez ensemble de la situation, de ce qu'elle peut faire vivre, de ce qu'elle comporte comme limites ou valeurs.
- Une personne de votre équipe note les réponses aux questions sur une feuille mobile (ne pas écrire sur la feuille Exercice 1) afin de pouvoir les partager au grand groupe par la suite.

### Échange en plénière :

- Demander à chaque équipe de lire la situation et leurs réponses aux questions. Compléter à l'aide de la feuille réponses.
- Pour chaque situation, demander en plénière :
  - Est-ce qu'il y en a qui ont des limites différentes que celles de cette équipe ? Lesquelles ?
  - De quelle façon communiqueriez-vous votre limite ?

### Si on fait l'exercice en grand groupe en échangeant en plénière :

- Lire les situations
- Pour chaque situation, demander aux jeunes :
  - Que faites-vous ?
  - Comment vous sentez-vous ?
  - Comment on pourrait communiquer nos limites, dans cette situation ?

### Compléter avec les éléments de contenu suivants :

#### **C'est avec l'expérience qu'on apprend à connaître nos limites.**

Les situations explorées vous ont permis de vous questionner sur vos limites personnelles. C'est avec l'expérience que vous identifierez et communiquerez de plus en plus clairement vos limites.

### Il y a différentes techniques de communication qui peuvent nous aider à mettre nos limites :

**Disque enrayé :** Utile lorsqu'une personne insiste malgré le fait qu'on lui a mentionné notre limite. La technique est de répéter la même phrase, peu importe ce que la personne amène comme argument.

*Exemple :*

- *J'aimerais vraiment te parler de quelque chose maintenant !*
- *Je n'ai pas le temps, on s'en parle ce soir !*
- *Ce ne sera pas long...*
- *On s'en parle ce soir*
- *Juste deux minutes*
- *On s'en parle ce soir*

- *Tu ne veux pas m'aider ou quoi ?*
- *Oui, on s'en parle ce soir...*

**Remplacer le « mais » par le « et » :** Utile pour démontrer qu'on se soucie de l'autre malgré notre limite et pour faire comprendre à l'autre le dilemme devant lequel on se trouve.

*Exemple 1 : « J'aimerais t'aider, mais je dois aller à mon cours » VS « J'aimerais t'aider et je dois aller à mon cours » (dans la phrase 1, on entend qu'on se soucie plus d'aller à notre cours qu'à notre ami, les deux sont égaux dans la phrase 2, ce qui ouvre la porte à une entente pour répondre aux deux besoins)*

*Exemple 2 : « J'aimerais t'aider, mais je ne suis à l'aise avec le sujet » VS « J'aimerais t'aider et je ne suis pas à l'aise avec le sujet » (la phrase 1 décline la demande d'aide, la phrase 2 fait voir le dilemme à l'aidé)*

**Parler au « je » :** Afin de ne pas blesser l'autre personne, de ne pas tomber dans les accusations.

*Exemple : À la place de dire « tu n'écoutes pas quand je te dis non ? », formuler « Je n'ai pas l'impression d'être entendu quand je dis non ». À la place de dire : « Ce n'est pas de tes affaires », formuler « Je n'ai vraiment pas envie de parler de ça ».*

**Donner un « faux » choix :** Donner 2 choix à la personne, mais 2 choix qui nous arrangent et nous conviennent. Forcer la personne à choisir parmi nos options à nous. Comme ça, la personne se sent écoutée parce qu'on a répondu à sa demande, tout en s'étant respectée.

*Exemple : « je n'ai pas le temps maintenant, est-ce qu'on s'en reparle à la pause ou ce midi ? »*

## **EXERCICE EN PLÉNIÈRE : LES TOUTOUS VOLANTS**

**Durée : 20 minutes**

**Matériel : sac de 10 toutous**

**Diapo : 9**

**Objectif :** expérimenter une même situation plusieurs fois pour constater comment l'expérience, les questionnements et l'échange entre entraidents peuvent contribuer à trouver sa zone de confort.

**Consignes :**

## Première étape

- Demander aux participants de se lever et de se placer en cercle.
- Expliquer aux participants que l'exercice consiste à lancer un toutou en évitant de le laisser tomber par terre.
  - Un.e participant.e sera choisi.e pour commencer le jeu. Celui.celle-ci devra lancer le toutou à un.e autre participant.e (éviter de prendre quelqu'un à côté de soi) en le.la nommant.
  - Ce.cette dernier.ère lance le toutou à son tour à un.e participant.e différent.e en le.la nommant et ainsi de suite jusqu'à ce que tous.les les participant.e.s aient reçu le toutou une fois.
  - Le tour se termine lorsque le toutou revient au participant.e de départ.
- Demander aux participant.e.s de mémoriser à qui ils.elles ont lancé le toutou et de qui ils.elles l'ont reçu afin de garder le même ordre dans la prochaine étape.

## Deuxième étape

- Demander aux jeunes de refaire l'exercice de la même manière, mais cette fois, introduire plusieurs toutous, les uns après les autres, à un rythme de plus en plus rapide
- Donner les règles du jeu :
  - Votre objectif est que le maximum de toutous revienne au joueur.se initial.e.
  - Lorsqu'un toutou tombe sur le sol, il est interdit de le ramasser.
  - Si un.e joueur.se attrape un toutou à la place d'un.e autre joueur.se (par distraction par exemple) il.elle doit le laisser tomber au sol.
  - Chaque toutou qui revient au joueur.se initial.e représente 1 point
  - **ATTENTION** : À ce stade, il est interdit aux participant.e.s de communiquer entre eux.elles. L'exercice doit se dérouler dans le silence.

## Réflexion individuelle

- Demander aux participant.e.s de réfléchir **individuellement** à un moyen pour améliorer leur score. Les participant.e.s ne partagent pas entre eux.elles leur stratégie d'amélioration. Si les participant.e.s ont de la difficulté à trouver un moyen personnel, donner un exemple comme : *« je pourrais attendre d'avoir un contact visuel avec celui.celle à qui j'envoie le toutou avant de lui lancer ».*

## Troisième étape

- Refaire l'exercice, toujours en gardant le silence et prendre note du nouveau score du

groupe. De façon générale, le score s'améliore. Il est toutefois possible que ce ne soit pas le cas, mais garder en tête que cela ne compromet pas l'exercice.

### Échange en plénière

- Qu'est-ce qui s'est passé cette fois-ci ?
- Est-ce que les moyens individuels ont réussi à améliorer la façon de réaliser l'exercice ?
- Qu'est-ce que ça change d'avoir vécu déjà l'expérience ?

### **Quatrième étape**

- Demander aux participant.e.s de s'entendre sur une ou plusieurs stratégies pour améliorer la réalisation de l'exercice. Cette fois-ci, les participant.e.s ont la permission de communiquer entre eux.elles pendant l'exercice.
- Refaire l'exercice et noter le score de l'équipe.

### Échange en plénière :

- Est-ce que les moyens collectifs ont permis d'améliorer le fonctionnement de l'exercice ?
- Quels liens peut-on faire avec l'entraide ?

### Compléter avec les éléments de contenus suivants :

**Une situation d'entraide, c'est comme l'exercice des toutous : l'expérience permet de savoir à quoi s'attendre et de développer des stratégies qui fonctionnent de mieux en mieux.**

Tout comme nous venons de voir avec cet exercice, c'est en accumulant de l'expérience qu'on s'améliore ; il en est de même quand vient le temps de mettre ses limites. Il est même possible de comparer les différentes étapes de cet exercice avec le processus d'apprendre à mettre nos limites :

### **Première étape : l'explication du jeu**

Je vous ai expliqué aujourd'hui comment mettre ses limites. Tout comme le principe de l'exercice des toutous, **le principe de mettre ses limites est facile à comprendre dans un contexte d'atelier**, quand nous ne sommes pas confrontés à une situation réelle.

### **Deuxième étape : le premier essai**

C'est le premier tour où l'on constate la difficulté de l'exercice, où l'on fait plusieurs erreurs. **Quand vient le temps de mettre ses limites en temps réel, on constate souvent la difficulté d'appliquer la théorie en pratique.** On fait beaucoup d'erreurs (comme on échappe beaucoup de toutous), mais on observe aussi ce qui n'a pas fonctionné.

### Troisième étape : la stratégie personnelle

Après avoir fait le premier tour, vous avez réfléchi personnellement à une façon d'améliorer la situation. Après avoir vécu une situation où l'on a mis ou aurait dû mettre nos limites, il est intéressant **de se faire un petit bilan personnel pour éviter de répéter les mêmes erreurs**. On peut réfléchir à ce qui aurait pu être différent, à ce qu'on devrait faire ou essayer la prochaine fois qu'une situation similaire se produit. De façon générale, on arrive à s'améliorer d'une fois à l'autre.

### Quatrième étape : la stratégie de groupe

C'est en trouvant des moyens tous ensemble qu'on peut s'améliorer davantage. Lorsque je vis une situation où je n'ai pas respecté mes limites, **je ne dois pas avoir honte d'en discuter avec d'autres personnes pour chercher des moyens pour m'aider**, car on fait tous des erreurs. Faire partie d'un groupe d'entraide, c'est faire partie d'un réseau de personnes avec qui je peux parler et chercher des conseils pour m'améliorer à mettre et faire respecter mes limites. Se rappeler que **le réseau est une importante source de soutien**.

## CONCLUSION ET APPRÉCIATION DE L'ATELIER

- Demander au groupe : quel est l'élément qu'il.elle.s 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.

