

Outil d'accompagnement
pour le personnel scolaire

L'entraide sur le Forum Tj : soutenir les autres et développer son empathie

*Compétence du référent ÉKIP rattachée :
Adoption de comportements prosociaux*

Savoirs

- Encourager positivement son entourage à adopter des comportements sains et sécuritaires
- Discuter de la prise de risque pour soi et pour les autres

Avec la participation financière de :

Québec 

TEL·JEUNES



Ce guide propose des activités qui accompagnent les élèves à...

Développer leurs capacités d'empathie, d'entraide et de communication interpersonnelles

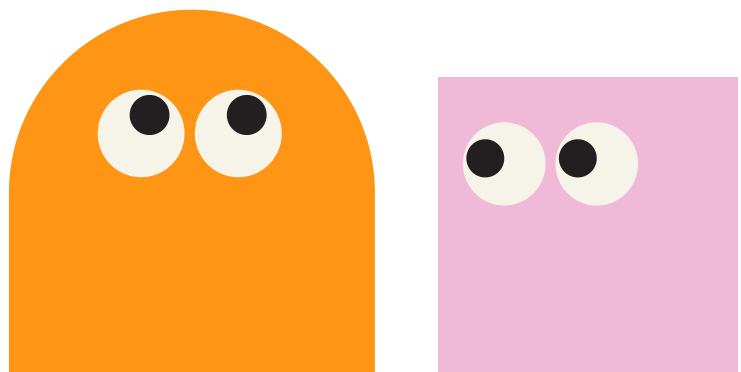
Mettre en pratique des capacités de résolution de conflit

Offrir du soutien ou des conseils à d'autres jeunes

L'entraide

Dans le contenu de cette fiche, l'entraide est comprise comme une relation informelle entre pairs à travers laquelle les jeunes s'apportent du soutien mutuel et volontaire.

Dans cette relation réciproque, on peut tous être, un jour, la personne qui a besoin de conseils, puis le jour suivant, celle qui offre des conseils.



Quelques mots sur l'entraide entre jeunes :

- Pour recevoir du soutien, les jeunes ont davantage tendance à se tourner vers des ressources informelles, telles que les pairs, plutôt que des ressources d'aide formelles ou des professionnel.le.s.
- L'entraide entre jeunes peut se manifester dans divers contextes, notamment dans le cadre de relations d'amitié, dans les écoles, les équipes sportives, les groupes communautaires, et aussi en ligne.
- Qu'elle ait lieu en ligne ou en personne, l'entraide entre pairs est un levier important pour améliorer la santé mentale et la qualité de vie des jeunes, puisqu'elle favorise la reconnaissance et le soutien mutuel.
- Les jeunes qui s'entraident développent leurs compétences personnelles et sociales à travers ces interactions.

Quelques mots sur l'entraide en ligne :

- L'entraide en ligne permet aux adolescents.e.s d'obtenir des conseils, des perspectives différentes et des ressources sur une multitude de sujets (problèmes scolaires ou familiaux, anxiété, amour, sexualité, etc.) auprès d'un public plus large que leur réseau d'ami.e.s immédiat.
- Accessible simplement et entièrement anonyme, l'entraide en ligne peut contribuer à réduire les barrières à la demande d'aide, notamment pour les jeunes qui sont gêné.e.s de demander de l'aide en face à face, qui ont besoin de beaucoup de temps pour exprimer leur demande d'aide ou qui craignent le jugement des autres. Le forum en ligne peut créer un espace où ils.elles se sentent plus en sécurité pour s'exprimer.
- De plus, participer à des groupes ou forums d'entraide en ligne peut aider les adolescent.e.s à développer des compétences en communication, en écoute et en empathie, en apprenant à soutenir les autres et à demander du soutien.

EXERCICE 1: UN BON CONSEIL

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
10-15 minutes	Aucun

En sous-groupe de 2 ou 3, demandez aux élèves de réfléchir et noter ce qui constitue selon eux.elles un bon conseil. Demandez-leur de réfléchir au type de réponses qu'ils.elles aiment recevoir quand ils.elles demandent de l'aide ou ont besoin de soutien.

Sur une base volontaire, demandez ensuite aux élèves de partager certains de leurs éléments de réponse.

Retour après le travail en sous-groupe :

Chaque personne est unique et a ses propres préférences quant à la manière dont elle souhaite être écoutée, soutenue et conseillée. Travailler à comprendre de quelle façon on aime être aidé.e et guidé.e est fort utile pour mieux se comprendre!

Mais en général, lors que l'on veut soutenir un ami.e ou conseiller les autres, il est préférable:

- De prendre la personne au sérieux et de bien écouter l'autre (ou de bien lire l'autre, si on parle du forum), avant de lui donner des conseils.
- De faire preuve d'ouverture, de respect et non-jugement.
- D'utiliser l'empathie et la bienveillance pour formuler son conseil.

On peut également se baser sur notre vécu, par exemple, en pensant à ce qui nous fait du bien ou nous aide dans une situation semblable, mais sans pour autant imposer nos solutions à l'autre.

Empathie

Se mettre à la place de l'autre, être attentif.ve à ce qu'il.elle peut ressentir. On peut ressentir de l'empathie lorsqu'on écoute une personne, mais également lorsqu'on lit un message de sa part.



EXERCICE 1: UN BON CONSEIL

En résumé :

Attitudes à adopter dans l'entraide	<ul style="list-style-type: none">• Écouter sans juger• Montrer de l'empathie• Valider les émotions• Guider et soutenir sans forcer• Encourager la demande d'aide à une personne de confiance• Encourager les stratégies positives
Attitudes nuisibles à l'entraide	<ul style="list-style-type: none">• Minimiser le problème• Comparer avec d'autres ou avec soi-même• Juger ou blâmer• Donner des solutions sans avoir bien écouté ou lu la situation• Mettre de la pression

Entraider un.e ami.e en personne :

Si on veut aider un pair ou un.e ami.e. mais qu'on ne sait pas ce qui lui ferait du bien, rien ne nous empêche de simplement lui demander comment on peut l'aider au mieux. Besoin de conseils? Besoins d'écoute? Ou besoin de se changer les idées?

EXERCICE 2: PRÉSENTER LE FORUM TJ

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
5-10 minutes	<u>Forum Tj en ligne</u> <u>Vidéo de présentation</u>

Prenez maintenant un moment pour présenter le Forum Tj aux élèves

→ <https://www.teljeunes.com/forumtj/>

(Il est idéal d'avoir accès à un projecteur ou un écran pour montrer le Forum aux élèves).

Le Forum Tj est un espace de discussion anonyme, en ligne, pour et par les jeunes.

Sur le Forum de Tel-jeunes les ados peuvent :

- Trouver des réponses à leurs questions
- Échanger avec d'autres jeunes
- Partager leurs avis sur une situation, ou leurs conseils
- Rejoindre une communauté d'entraide

Et tout ça dans un espace en ligne sécuritaire: seul.e.s les jeunes peuvent écrire sur le Forum Tj, mais les messages sont modérés par les intervenant.e.s de Tel-jeunes.

Tous les jeunes peuvent consulter et lire le Forum, mais pour y publier un message ou une réponse, ils.elles doivent se créer un compte).

[Visionner la vidéo de présentation du Forum](#)



EXERCICE 3: RÉPONDRE AU FORUM TJ

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
15-20 minutes	<u>Forum Tj en ligne</u>

Demander aux jeunes de répondre par écrit à un message publié sur le forum en petits groupes (2-3 élèves).

Demandez leur de réfléchir à comment ils.elles répondraient à ce message, quels conseils ils.elles donneraient, ou comment ils.elles se reconnaissent dans ces situations. Demandez-leur également d'appliquer les notions expliquées précédemment dans la rédaction de leur réponse.

Trois options sont possibles :

OPTION 1

Demandez à chaque groupe de choisir le message du Forum Tj auquel ils.elles veulent répondre (exemples à la page suivante). Dans ce cas, les jeunes devront avoir accès à un ordinateur ou une tablette pour consulter le Forum. Au choix de l'enseignant.e, ils.elles peuvent rédiger leur réponse sur papier ou s'inscrire au Forum et répondre sur la plateforme.

OPTION 2

Vous consultez préalablement le Forum Tj et avez choisi un message auquel toute la classe doit répondre. Ce message est projeté sur un écran pour que les élèves y répondent sur papier.

OPTION 3

Les groupes doivent choisir l'un des trois messages recopiés ci-dessus puis y répondre.

Retour en grand-groupe:

Une fois les réponses rédigées, il est possible (mais facultatif) de demander aux équipes de lire leur réponse à la classe.

EXEMPLES DE MESSAGE SUR LE FORUM TJ



ThéPolyvalent1

il/lui

3m

rupture

je vient de me séparer et j'arrive plus a dormir et j'évite mon ex sans arret et en plus de me rendre heureuse c elle qui me donnais la joie de vivre et qui embelissait mes journées. J'ai besoin d'aide

D²

Demande d'aide



BadmintonMinutieuse1

elle/elle

2a

Vape

Dernièrement, j'ai essayer de vaper 2 fois... ça m'as plus et déplus en même temps! Je me suis senti mieux et affreuse en même temps... devrais-je continuer ou arrêter??

D⁴

Questions existentielles



ChatAdmirable

elle/elle

3m

Salut!

Je fait de l'anxiété de performance et je l'accumule beaucoup... Quand ca fait longtemps que j'accumule une petite chose stressante peut me faire exploser. Évidemment je crache tout ca sur mes parents. Je cris, je leur dis des choses que je ne pense pas vraiment. Bref c'est la catastrophe. Cela cause des tension entre nous... En plus je suis une personne qui se fâche très rapidement pour rien. Mais quand ca arrive eux aussi me cris après et je me fâche encore plus. Je ne sais pas quoi faire! Je ne dis rien a mes amies. Elles parlent que leurs parents sont poche parce qu'ils les laissent pas dormir chez des gens et etc. je ne sais plus quoi faire!

Merci de me répondre ❤️

Stress - Anxiété

D³