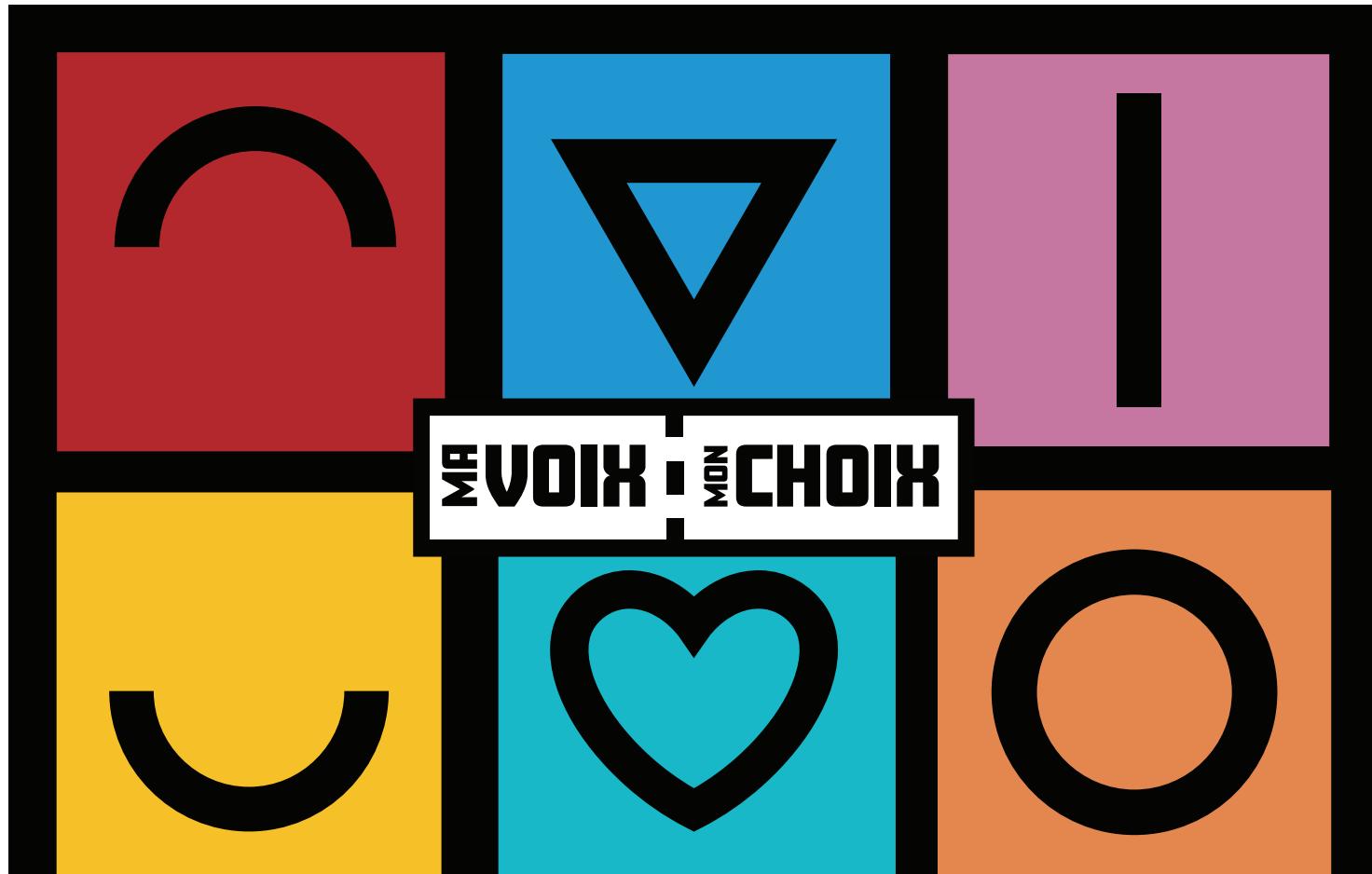


GUIDE DE L'ANIMATEUR



STRATÉGIES D'ADAPTATION SAINES



TABLE DES MATIÈRES

Mise en contexte pour les animateurs	4
Module 1 : Comprendre le stress	11
Module 2 : Gérer son stress	15
Module 3 : Obtenir de l'aide pour gérer son stress.....	18
Conclusion.....	23
Annexe	24
Feuilles de coloriage (facultatif)	24
Ressources	26

MISE EN CONTEXTE POUR LES ANIMATEURS

Le programme Ma voix, mon choix (MVMC) a vu le jour en 2011 en tant que programme de lutte contre la consommation d'alcool et de drogues pour les jeunes. Dans les 10 dernières années, il a évolué et porte maintenant sur le bien-être mental des jeunes des Territoires du Nord-Ouest (TNO) de façon générale. Il vise à donner aux jeunes l'information dont ils ont besoin pour faire des choix positifs quant à leur bien-être mental.

La trousse d'inscription du programme MVMC sur les stratégies d'adaptation saines a pour but d'aider les jeunes à reconnaître ce qu'est le stress et à trouver des façons de composer sainement avec celui-ci au moyen des ressources qui sont à leur disposition. Le programme tient compte de la nature complexe de la santé mentale et des stratégies d'adaptation; les jeunes peuvent faire face à toutes sortes de facteurs de stress et ont donc besoin de ressources répondant à leurs besoins.

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Composer avec le stress, ça fait partie de l'expérience humaine, et il arrive parfois qu'on ne gère pas ce stress de la façon la plus saine qui soit. Quand on éduque les jeunes sur les stratégies d'adaptation saine, il est normal que des moments difficiles de notre passé remontent à la surface. On recommande donc aux animateurs de se poser certaines questions pour relever tout problème personnel qui pourrait se raviver pendant la séance.

Voici quelques questions à se poser :

- Que fais-je pour garder une bonne santé physique et mentale?
- Les jeunes sont-ils au courant de détails sur ma vie personnelle qui pourraient les amener à m'interpeller pendant la séance? Si oui, comment vais-je aborder cela?
- Quelles notions, utiles ou inutiles, m'a-t-on inculquées sur les stratégies d'adaptation?
- Y a-t-il des sujets que je ne suis pas à l'aise d'aborder?
- Sais-je quoi faire si l'un ou plusieurs des sujets couverts suscitent en moi des émotions difficiles?

PRÉPARATION AU CONTENU DE LA SÉANCE

Discutez des consignes de groupe à l'avance

L'animateur doit inviter le groupe à se fixer un ensemble de règles pour créer un environnement d'apprentissage respectueux. Les suggestions des participants devraient être inscrites sur une feuille de papier, laquelle devrait être affichée à titre de rappel des attentes du groupe. Voici quelques règles que les animateurs devraient songer à établir si le groupe ne les suggère pas :

- Établir ce qui est confidentiel et discuter des limites à cette confidentialité.

- Établir ce qu'il convient de garder pour soi. Il est important que les jeunes se sentent à l'aise de parler de leurs expériences et de poser des questions, mais les interventions doivent demeurer pertinentes et ne pas monopoliser la séance ni rendre les participants mal à l'aise.
- Inviter les participants à remettre en question les idées, plutôt que d'attaquer la personne; il n'y a pas de mal à ne pas être d'accord, mais le respect doit primer.
- Interdire toute forme de rabaissement d'autrui.

N.B. : Les animateurs doivent s'assurer de donner aux participants l'occasion de poser des questions ou de parler de leurs expériences autrement s'ils ne sont pas à l'aise de le faire devant les autres. Par exemple, l'animateur peut amorcer la discussion en remettant aux participants des feuillets adhésifs et un crayon ou un stylo pour qu'ils puissent y inscrire toute question qu'ils ne souhaitent pas poser devant le groupe. Il peut ensuite récupérer les feuillets à la fin du module et répondre aux questions.

LIMITES PERSONNELLES DES ANIMATEURS

« Fumes-tu? » « C'est sûr que tu bois de l'alcool. » « Tu fais de l'exercice? Me semble! »

Il n'est pas rare que les jeunes posent des questions personnelles aux animateurs. Ceux-ci doivent établir des limites claires au début de la séance. N'oubliez pas que votre vie personnelle vous appartient et que vous n'avez pas à parler de choses avec lesquelles vous n'êtes pas à l'aise. Même si le fait de parler de votre vie personnelle ne vous dérange pas, ce n'est pas toujours approprié.

Réfléchissez à ce qui suit :

- Dans quel contexte le jeune pose-t-il ces questions? Il se peut qu'il croie que vous êtes ouvert à ce genre de discussions, qu'il essaie de vous rendre mal à l'aise ou qu'il soit simplement curieux et veuille en savoir plus sur un sujet qu'il ne connaît pas.
- Si vous décidez de donner des détails sur votre vie personnelle, pourquoi le faites-vous? Est-ce pour établir votre crédibilité ou tisser un lien? Demandez-vous toujours pourquoi les jeunes ont besoin de savoir cela à votre sujet.
- Y aura-t-il des conséquences inattendues sur vos collègues ou les autres participants si vous dévoilez certains pans de votre vie personnelle? Par exemple, votre coanimateur ou un participant pourrait se sentir obligé de parler de sa vie personnelle, ou un jeune pourrait croire qu'il est acceptable de poser des questions que d'autres pourraient juger indiscrettes.
- Les jeunes doivent comprendre qu'il est valide de ne pas vouloir parler de sa vie personnelle. Par exemple, quelqu'un qui s'est déjà automutilé ou qui a déjà eu des problèmes de consommation ne sera peut-être pas à l'aise de parler de choses si personnelles devant les autres.

Il se peut que les participants remettent en question l'animateur ou le perçoivent comme un modèle à suivre pour gérer leur stress. C'est pourquoi il est important de lire la section « Se poser les bonnes questions » et de réfléchir aux questions qu'elle contient. En tant qu'animateur, il est aussi important de ne parler de sa vie personnelle que dans les limites de ce qui est acceptable et uniquement lorsque cela est pertinent pour les participants. Il se peut que ceux-ci mettent en doute la crédibilité de l'animateur, peu importe ce qu'il dit. D'un côté, s'il parle d'expériences où il n'a pas su gérer sainement son stress, il est possible que les jeunes le trouvent hypocrite; d'un autre côté, si l'animateur prend soin de lui et n'a jamais, par exemple, eu de problème de consommation, les jeunes pourraient se dire qu'il ne peut pas comprendre ce que vit une personne qui gère ses problèmes autrement. Dans tous les cas, les projecteurs sont braqués sur l'animateur alors que les participants devraient plutôt se pencher sur leurs propres comportements. L'animateur ne gagne pas nécessairement à parler de sa vie personnelle : il est donc préférable de faire preuve de prudence et de se préparer à ces situations.

Voici quelques exemples de réponses aux questions personnelles :

- « Je ne parle habituellement pas de ma vie personnelle, mais comme tu as soulevé la question, parlons-en. »
- « En quoi t'est-il utile de savoir ça? »
- « Si tu as des questions à ce sujet, viens me voir après la séance et on en parlera plus en profondeur. »

Matériel pour la séance :

- Papier
- Crayons ou stylos
- Trousse d'inscription du programme MVMC sur les relations saines contenant les guides du participant, les activités, etc.
- Tableau de papier ou tableau blanc et marqueurs (facultatif)
- Technologie audiovisuelle (facultative)

Choix d'activités

Le présent guide de l'animateur contient plusieurs choix pour les activités de groupe. Les animateurs doivent se servir de leur jugement pour déterminer quelles sont les activités qui conviennent le mieux aux participants, selon différents facteurs (âge, dynamique du groupe, etc.).

L'animateur peut remettre aux jeunes des copies des feuilles de coloriage qui se trouvent à l'annexe 1 ainsi que des crayons de couleur pour les aider à se concentrer pendant la séance.

S'il est important que les animateurs gardent en tête qu'ils sont là pour aider les jeunes à renforcer leur résilience, ils doivent aussi prendre le temps de s'occuper d'eux. Les jeunes auront de la difficulté à prendre les leçons au sérieux s'ils perçoivent des signes de stratégies d'adaptation malsaines chez l'animateur.

IMPORTANCE D'UNE APPROCHE TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES ET DE LA VIOLENCE DANS L'APPRENTISSAGE

Un traumatisme, c'est une expérience qui peut se traduire par des difficultés à surmonter les problèmes et qui peut affecter toutes les sphères de la vie personnelle. Les gens qui ont vécu des traumatismes ont souvent dû trouver des moyens de composer avec ceux-ci, mais ces moyens leur apportent parfois encore plus de douleur. Comme cette séance porte sur les stratégies d'adaptation, il se peut qu'elle rappelle aux participants ce qu'ils ont fait pour tenter de surmonter de graves difficultés. Il est possible que certains jeunes se reconnaissent davantage dans des stratégies d'adaptation malsaines. Dans un tel cas, il faut garder en tête que même les stratégies malsaines – comme consommer des substances ou s'automutiler – peuvent aider les gens à gérer leurs traumatismes, ce qui peut être difficile à comprendre. De plus, les gens se débrouillent avec les ressources qui sont à leur disposition; certains jeunes n'ont par exemple pas la possibilité de s'adonner à un loisir pour s'en sortir parce qu'ils n'ont pas d'argent ou qu'aucune activité n'est offerte dans leur collectivité.

Lors des séances, il se peut que les jeunes ayant vécu des expériences traumatisantes présentent l'un ou plusieurs des comportements suivants :

- Irritabilité
- Difficulté à suivre (ne participe pas, s'obstine ou dérange)
- Dissociation (être « déconnecté »)
- Réactions de sursaut exagérées

Plusieurs de ces comportements peuvent être attribuables à d'autres choses, dont le comportement typique des adolescents; il ne faut donc pas sauter trop rapidement aux conclusions et supposer qu'il y a eu traumatisme.

Toutefois, en adoptant une approche qui tient compte des traumatismes et de la violence, l'animateur gardera en tête que certains comportements peuvent être liés à des traumatismes et agira pour que tout le monde se sente à l'aise.

Pour en savoir plus sur les espaces d'apprentissage tenant compte des traumatismes et de la violence, consultez le document « A resource for service organizations and providers to deliver services that are trauma-informed » du centre de santé communautaire Klinic : http://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed_Toolkit.pdf.

TERMES À ÉVITER ET À PRIVILÉGIER

Le programme propose une trousse distincte sur le suicide, mais cette séance aborde également la question ainsi que l'automutilation, deux sujets qui doivent être abordés avec une grande délicatesse. En effet, les termes employés sont importants lorsqu'on parle de suicide et d'automutilation. Le tableau ci-dessous présente ceux à éviter et à privilégier pour réduire la stigmatisation lors des échanges à ce sujet.

Voici quelques questions à se poser :

- Que fais-je pour garder une bonne santé physique et mentale?
- Les jeunes sont-ils au courant de détails sur ma vie personnelle qui pourraient les amener à m'interpeller pendant la séance? Si oui, comment vais-je aborder cela?
- Quelles notions, utiles ou inutiles, m'a-t-on inculquées sur les stratégies d'adaptation?
- Y a-t-il des sujets que je ne suis pas à l'aise d'aborder?
- Sais-je quoi faire si l'un ou plusieurs des sujets couverts suscitent en moi des émotions difficiles?

Termes à éviter	Termes à privilégier	Pourquoi?
« Commettre » un suicide	Mort par suicide Personne qui a perdu la vie par suicide	« Commettre » est un terme désuet qui laisse entendre que la cause de la mort est criminelle. Le suicide est une cause de décès, et on ne devrait pas en parler comme s'il s'agissait d'un crime.
Personne qui se blesse, qui se « coupe »	Personne qui s'automutilé	Il est toujours préférable de parler au « je ». Les gens ne devraient pas être catégorisés selon leurs stratégies d'adaptation.
Tentative « ratée » de suicide	Personne qui a survécu à une tentative de suicide Tentative de suicide non fatale	Les termes comme « réussite » ou « échec » ne conviennent pas pour parler de suicide. Toutes les tentatives de suicide doivent être prises au sérieux.

(Tableau adapté d'après l'information de Power to Persuade et du Centre de toxicomanie et de santé mentale.)

Si vous constatez que vous avez employé des termes ou des expressions à éviter, il est recommandé de reformuler à voix haute. Il faut parfois du temps et de la pratique pour s'habituer à une nouvelle façon de dire les choses. Il est tout à fait acceptable de rappeler au groupe que tout le monde – y compris les animateurs – peut se défaire d'anciennes habitudes et aider à atténuer le sentiment de honte et la stigmatisation entourant ces sujets.

Comme certaines personnes recourent à l'alcool et aux drogues pour composer avec leurs problèmes, il est fort probable que le sujet se pointe le bout du nez pendant la séance. Voici quelques éléments à garder en tête dans un tel cas :

- Il est normal d'essayer différentes substances, mais il faut mentionner aux jeunes que cela comporte des risques.
- Il ne faut pas oublier que les gens consomment des substances pour de nombreuses raisons, entre autres pour composer avec leurs problèmes.
- Toutes les substances peuvent être néfastes, quels que soient leurs effets, qu'elles soient légales ou non, etc.
- Il est normal de ne pas avoir réponse à tout lorsqu'il est question de substances.
- Les termes employés sont à choisir avec soin ici aussi : il faut éviter de qualifier les personnes ayant des problèmes de consommation de « toxicomane », d'« alcoolique » ou de « junkie ».

Objectifs d'apprentissage

Savoir ce qu'est le stress et connaître ses effets sur le corps et l'esprit.

- Discuter des différentes façons de gérer son stress.
- Découvrir comment accéder aux ressources professionnelles qui existent.
- Améliorer sa connaissance des ressources communautaires et virtuelles qui existent sur la saine gestion des problèmes.

MODULE 1

Comprendre le stress

OBJECTIFS

- Comprendre comment le corps réagit au stress
- Savoir mieux reconnaître les signes de stress
- Découvrir les différents types de stress

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion encadrée

MATÉRIEL

- Équipement audiovisuel (si disponible) pour montrer la vidéo facultative
- Affiche sur l'échelle de stress

QUESTION : Qu'est-ce que le stress?

Exemples de réponses :

- Avoir l'impression d'être en train de perdre la tête
- Se sentir sous pression
- Avoir un sentiment de panique

QUESTION : Quelles sont les choses qui peuvent nous stresser?

Exemples de réponses :

- L'école
- Les conflits avec les amis
- Les problèmes à la maison
- Les compétitions
- Prendre la parole en public

QUESTION : Est-ce que toutes les formes de stress sont néfastes?

Il se peut que les participants croient que c'est le cas ou non, ou qu'ils soient incertains. Indiquez au groupe que toutes les formes de stress ne sont pas néfastes, et transmettez l'information suivante :

- Il faut un certain stress pour se lever pour la journée, apprendre et se souvenir de ce qu'on a appris.
- Quand le stress est trop intense et qu'on n'arrive pas à le gérer, c'est dur pour le corps et l'esprit.
- Chaque personne gère son stress différemment; certaines personnes arrivent à composer avec beaucoup de stress, tandis que c'est plus difficile pour d'autres.

Réaction du corps au stress (combattre, fuir, figer)

Dites aux participants que vous allez maintenant aborder la réaction du corps au stress et lisez-leur l'énoncé suivant (facultatif) :

« On a tous un système d'alarme naturel qui nous alerte en cas de danger. Quand on se sent menacé, il nous fait faire l'une de ces trois choses : combattre, fuir (s'enfuir) ou figer (on n'arrive plus à bouger). Lorsque notre système d'alarme se déclenche, notre corps fait toutes sortes de choses pour tenter de nous aider; on arrive par exemple à courir plus vite ou on ne ressent pas la douleur. Il est difficile d'avoir les idées claires quand on est dans cet état parce que le corps cherche à nous aider à survivre. Et c'est parfait si on est réellement en danger, mais parfois le corps n'arrive pas à faire la différence entre une vraie menace et une situation qui n'en constitue pas une. As-tu déjà soudainement oublié tout ce que tu avais étudié pendant un examen, eu le réflexe de vouloir frapper quelqu'un qui t'a pris par surprise, ou pris la fuite parce que tu avais entendu un bruit à l'extérieur? Sache que c'était ton système d'alarme à l'œuvre. »

Les animateurs peuvent montrer une courte vidéo intitulée **Fight Flight Freeze – Anxiety Explained For Teens** aux participants pour les aider à comprendre pourquoi leur cerveau réagit ainsi en situation de stress. Pour la trouver, rendez-vous sur YouTube et tapez le titre dans la barre de recherche. Il s'agit d'une vidéo d'Anxiété Canada (elle est en anglais, mais il existe une version avec sous-titres en français).

Si vous avez visionné la vidéo avec le groupe, posez les **QUESTIONS** suivantes :

- Qu'avez-vous pensé de la vidéo?
- Qu'avez-vous appris de surprenant?
- Maintenant que vous savez comment le cerveau réagit dans certaines situations, croyez-vous qu'il vous est déjà arrivé de réagir de façon excessive dans une situation qui n'était pas si grave?

Mieux connaître les signes physiques et psychologiques du stress

Pour l'animateur, la prochaine étape consiste à amener les participants à comprendre comment leur corps réagit au stress.

QUESTION : Que se passe-t-il dans ton corps lorsque de fortes émotions, comme l'inquiétude, la colère ou la tristesse, te submergent?

Exemples de réponses :

- Poings serrés
- Cœur qui bat la chamade
- Rougeurs au visage
- Respiration coupée
- Mâchoire contractée
- Maux de ventre
- Difficulté de concentration

Donnez aux participants le temps de parler de la façon dont leur corps leur fait savoir qu'ils sont stressés. Rappelez-leur que le corps ne ment pas et nous avertit quand quelque chose ne va pas. Il est donc important d'y prêter attention et de l'écouter.

Stress normal et détresse : quelle est la différence?

QUESTION : En quoi le stress peut-il être bénéfique?

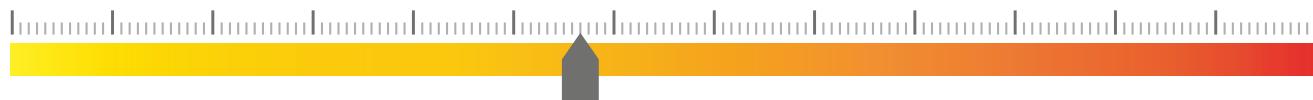
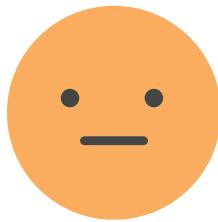
Exemples de réponses :

- Il peut nous pousser à travailler plus fort pour atteindre nos buts.
- Il nous aide à composer avec les difficultés de la vie quotidienne.

QUESTION : À quel moment le stress devient-il néaste?

Exemples de réponses :

- Quand tu commences à avoir des problèmes de santé.
- Quand tu as l'impression de ne plus y arriver.
- Quand tu n'as pas envie de passer du temps avec tes amis.
- Quand tu consommes des drogues ou de l'alcool pour essayer de te détendre.



ÉPANOUISSSEMENT

« Tout va bien. »

SURVIE

« Quelque chose ne va pas. »

DIFFICULTÉS

« Ça ne peut pas continuer comme ça. »

CRISE

« Je n'en peux plus. »

Je me sens bien la plupart du temps.
Mon humeur peut fluctuer, mais pas dramatiquement.
Rien n'a vraiment changé par rapport à mes notes à l'école, mon emploi ou mes activités. Quand il y a du changement, je suis capable de m'adapter.
Je suis capable de me concentrer.
J'arrive à bien communiquer.
J'ai de bonnes habitudes alimentaires et de sommeil.

Je ressens de la nervosité et/ou de la tristesse.
Mon humeur fluctue plus qu'à l'habitude.
J'ai de la difficulté à suivre à l'école, au travail ou dans mes activités.
Je me mets en colère facilement.
Je n'aime plus autant la compagnie de certaines personnes.
J'ai des douleurs et des courbatures.

Il est toujours préférable de parler au « je ». Les gens ne devraient pas être catégorisés selon leurs stratégies d'adaptation.
De fortes émotions m'envahissent (peur, inquiétude, colère, tristesse, désespoir, etc.).
Je ressens une grande fatigue.
Je n'ai pas envie de passer du temps avec les gens dont j'apprécie habituellement la compagnie.
J'ai beaucoup de la difficulté à suivre à l'école, au travail ou dans mes activités.
Je mange, je consomme des drogues ou de l'alcool ou je passe beaucoup de temps devant un écran pour évacuer mon stress.

Je ressens tellement de stress que je n'arrive pas à vivre normalement.
Je dors mal.
J'ai des crises de panique.
Je fais des cauchemars.
Je n'arrive pas à me concentrer à l'école.
Je songe à me faire du mal ou à en faire à autrui.
Il m'arrive d'être tellement en colère que j'ai envie de frapper quelque chose ou quelqu'un.
Je n'ai pas envie de voir les gens dont j'apprécie habituellement la compagnie.
Je mange, je consomme des drogues ou de l'alcool ou je passe beaucoup de temps devant un écran pour évacuer mon stress.

Messages à retenir :

- Le stress affecte le corps et l'esprit.
- C'est normal de ressentir du stress.
- Ce ne sont pas toutes les formes de stress qui sont néfastes.
- On vit tous le stress différemment; ce qui est vraiment difficile pour une personne ne l'est pas

forcément pour une autre.

- Le stress fluctue à différents moments de la journée et à différentes étapes de la vie.

Maintenant que les participants comprennent mieux le stress et ses effets, vous pouvez passer aux stratégies d'adaptation.

MODULE 2

Comprendre le stress

OBJECTIFS

- Se pencher sur les différentes façons dont les gens gèrent leur stress.
- Trouver une solution concrète pour composer avec le stress.
- Découvrir comment accéder aux ressources professionnelles qui existent.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion encadrée et activité interactive facultative

MATÉRIEL

- Stylos et planchettes à pinces (ou toute autre surface ferme qui peut être utilisée pour écrire si l'activité a lieu à l'extérieur)
- Feuille de travail « Je me recentre » (annexe 2)

Considérations particulières : L'activité de « recentrage » peut se faire à l'intérieur ou à l'extérieur selon l'endroit où a lieu la séance, la météo et les préférences de l'animateur et des participants.

Maintenant que les jeunes comprennent ce qu'est le stress et savent en reconnaître les effets sur le corps et l'esprit, les animateurs peuvent passer aux stratégies d'adaptation.

QUESTION : Quelles sont les stratégies d'adaptation qui peuvent être néfastes?

Exemples de réponses :

- Consommation d'alcool ou de drogues
- Temps d'écran excessif pour oublier ce qui se passe
- Automutilation
- Isolement

Il est bon de garder en tête que lorsqu'il est question de stratégies d'adaptation, il n'est pas rare que les jeunes disent des choses qui ne sont pas forcément appropriées lors d'échanges de groupe. Il se peut par exemple que certains se vantent d'avoir consommé des drogues ou fassent des commentaires désobligeants sur les personnes qui s'automutilent. Dans un tel cas, il faut leur rappeler les règles de groupe qu'ils ont convenu de respecter afin que l'environnement d'apprentissage demeure respectueux pour tout le monde.

Stratégies d'adaptation saines

QUESTION : Comment peut-on « naturellement » augmenter son bien-être et diminuer son stress?

- Une fois que les participants ont donné leurs réponses, l'animateur peut leur faire part d'autres idées, y compris celles figurant sur cette liste. Il s'agit d'activités que les jeunes peuvent faire individuellement, avec des amis ou dans leur collectivité.
 - Art
 - Activité physique
 - Musique (en composer ou créer une liste de lecture)
 - Activités dans la nature
 - Passer du temps avec des gens compréhensifs
 - Exercices pour se recentrer (pleine conscience, méditation, etc.)
 - Participation à la vie communautaire

Trousse pour l'activité de recentrage (à faire à l'intérieur ou en nature)

Informez les participants que le « recentrage » est un exercice simple qu'on peut tous faire quand on se sent dépassé. On y sollicite tous les sens et on peut le faire n'importe où et n'importe quand pour calmer le corps et l'esprit.

Selon différents facteurs comme les conditions météorologiques, on peut choisir de faire cette activité en nature ou à l'intérieur.

Guidez les jeunes durant l'activité en leur posant les questions suivantes, selon que vous vous trouvez à l'intérieur ou à l'extérieur :

- Peux-tu nommer cinq choses que tu vois?
- Peux-tu nommer quatre choses que tu ressens?
- Peux-tu nommer trois choses que tu entends?
- Peux-tu nommer deux choses que tu sens? (Si les participants ne perçoivent aucune odeur, demandez-leur de songer à leurs senteurs préférées.)
- Peux-tu nommer une chose que tu goûtes? (Si les participants ne goûtent rien, demandez-leur de songer au goût de leurs aliments préférés.)

Selon l'endroit où se déroule l'activité, les réponses pourraient ressembler à ce qui suit :

« Je vois des œuvres d'art sur le mur. »

« Je sens le parfum des pins. »

« Je ne goûte rien, mais j'aimerais savourer le goût de la crème glacée. »

« Je sens le tissu de mes vêtements. »

« J'entends les oiseaux chanter. »

Ce genre d'activité laisse une grande latitude.

Invitez les jeunes à contribuer à la discussion de groupe sur le recentrage en leur proposant de :

- montrer une photo qu'ils ont sur le téléphone;
- ramasser une feuille ou une branche d'arbre, ou une plante qui a une odeur familière;
- parler de leurs plats préférés;
- parler des différentes textures qu'ils peuvent toucher, comme des tissus ou des éléments de la nature, comme de petites roches;
- parler de la musique qu'ils aiment écouter.
 - Il peut être pertinent de demander aux participants de faire part des morceaux qui se retrouveraient sur une liste de lecture pour les aider à se calmer quand ils se sentent dépassés.

Après la discussion de groupe, invitez les jeunes à consulter la feuille de travail « Je me recentre » à l'annexe 2 pour qu'ils mettent en pratique les techniques de recentrage et se créent un « coffre à outils » à utiliser lorsqu'ils se sentent dépassés et veulent se calmer.

MODULE 3

Autres options et obtenir de l'aide

OBJECTIFS

- Aborder les différentes manières de demander de l'aide pour gérer ses problèmes.
- Prendre conscience qu'il faut parfois aller chercher de l'aide auprès de professionnels.
- Réduire la stigmatisation entourant le recours à des professionnels et la prise de médicaments.
- Découvrir les ressources professionnelles qui existent.
- Se renseigner sur l'accès aux services.
- Apprendre à défendre ses intérêts quand on demande de l'aide.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion de groupe

MATÉRIEL : Aucun matériel requis (l'animateur peut toutefois parler des ressources de l'annexe 4)

Il est important que les jeunes comprennent qu'il est parfois nécessaire d'obtenir une aide plus soutenue, selon ce qui se passe dans leur vie et dans celle de leurs proches. Il arrive qu'on ait besoin du soutien de professionnels ou de prendre des médicaments, et c'est tout à fait normal. L'animateur doit poser une série de questions au groupe et écrire les réponses sur une feuille de papier ou un tableau blanc.

QUESTION : Qui sont les professionnels qui peuvent nous aider?

Exemples de réponses :

- Conseiller
- Médecin
- Travailleur social
- Infirmier
- Psychologue

QUESTION : Quelles sont les qualités recherchées chez un professionnel qui nous vient en aide?

Exemples de réponses :

- Absence de jugement
- Gentillesse
- Digne de confiance

Notez qu'il se peut que certains jeunes reçoivent déjà de l'aide professionnelle et qu'ils aient donc des recommandations pour les autres participants.

QUESTION : Selon vous, pourquoi certaines personnes refusent-elles d'aller chercher une aide professionnelle?

Exemples de réponses :

- Elles ont honte.
- Elles ne peuvent pas se rendre au rendez-vous.
- Elles ont eu de mauvaises expériences avec d'autres professionnels.
- Elles ne savent pas vers qui se tourner.
- Leurs proches n'appuient pas leur démarche.

L'animateur doit ensuite orienter la discussion sur la médication. Il est important de garder en tête que certains participants prennent peut-être des médicaments ou en ont déjà pris. Comme les animateurs ne sont pas des experts en la matière, ils doivent donc s'abstenir de donner des conseils à ce sujet. Le but de cette discussion est de diminuer la stigmatisation entourant la prise de médicaments, soit la honte associée à la prise de « pilules ».

QUESTION : Pourquoi certaines personnes prennent-elles des médicaments pour aller mieux?

- Elles sont aux prises avec des problèmes de santé mentale (dépression, anxiété, etc.).
- Elles ont des difficultés d'apprentissage (TDAH, etc.).
- Cette prise de médicaments peut être un outil parmi d'autres, comme le counseling.

QUESTION : Selon vous, pourquoi certaines personnes refusent-elles de prendre de la médication?

- Elles craignent de ne plus pouvoir s'en passer.
- Elles ont honte.
- Elles n'en ont pas les moyens.
- Elles croient qu'elles devraient être capables d'aller mieux sans prendre de médicaments.

QUESTION : Quelles questions peut-on poser à un professionnel de la santé sur la médication?

- Que fait ce médicament?
- Pendant combien de temps devrai-je le prendre?
- Y a-t-il des effets secondaires indésirables?
- Qu'arrive-t-il si j'oublie de le prendre?
- À qui puis-je parler si j'ai d'autres questions à ce sujet?

QUESTION : Quels sont les comportements responsables à adopter concernant la médication?

- Respecter la posologie.
- Conserver les médicaments en lieu sûr (hors de portée de ses frères et sœurs plus jeunes).
- Poser des questions à son médecin ou pharmacien, au besoin.

Messages à retenir :

- Les gens gèrent leurs problèmes de différentes façons, parfois seuls et parfois avec l'aide de professionnels.
- La prise de médicaments peut s'inscrire dans un plan de traitement comprenant d'autres stratégies d'adaptation saines.

- La prise de médicaments ne diminue pas la « valeur » d'une personne. On ne jugerait pas un diabétique qui prend de l'insuline, alors pourquoi juger quelqu'un qui prend des médicaments pour un problème de santé mentale, comme une dépression?
- La prise de médicaments doit se faire de façon responsable.
- Si les participants ont d'autres suggestions quant aux personnes qui peuvent leur venir en aide, ils peuvent en faire part aux autres à ce moment-ci.

QUESTION : Qui peut nous aider à aller mieux?

Exemples de réponses :

- Amis
- Famille
- Enseignants
- Entraineurs
- Aînés
- Conseiller
- Médecin
- Psychologue

QUESTION : Y a-t-il des gens à qui tu demanderais de l'aide pour certaines choses, mais pas pour d'autres? Par exemple, il se peut que tu préfères parler à un ami d'un problème personnel que tu n'es pas à l'aise d'aborder avec un membre de ta famille.

Obtenir l'aide dont tu as besoin

Résoudre tous ses problèmes seul, c'est impossible, mais il peut être difficile de demander de l'aide.

Rappelez aux participants que demander de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est un signe de courage! C'est aussi une bonne idée de leur rappeler que si demander de l'aide ne leur vient pas naturellement, ils peuvent s'exercer pour y arriver plus facilement, éventuellement.

QUESTION : Est-il difficile de demander de l'aide pour surmonter ses problèmes? Pourquoi?

Exemples de réponses :

- Oui, parce que j'ai l'impression que je devrais y arriver seul.
- Oui, parce que je ne fais pas confiance aux autres.
- Oui, parce que je ne veux pas déranger les autres avec mes problèmes.
- Non, parce que j'ai des gens autour de moi qui

sauront m'aider.

- Non, parce que j'ai besoin de l'aide des autres pour surmonter mes problèmes.

QUESTION : Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui n'ose pas demander de l'aide?

Exemples de réponses :

- Se confier à une personne de confiance.
- Faire des demandes précises pour que les autres comprennent ce qu'ils peuvent faire pour aider (« J'ai eu une mauvaise journée, j'ai seulement besoin d'en parler. »)
- S'assurer que l'autre personne a le temps de nous écouter (si elle est pressée, elle n'est peut-être pas la meilleure personne à qui parler à ce moment).
- Il ne faut pas abandonner si quelqu'un n'a pas su nous aider; il faut simplement se tourner vers une autre personne.

Important : Rappelez aux participants que s'ils demandent de l'aide relativement à leur sécurité, il se peut que la personne à qui ils se confient doive en informer une autre de la situation pour veiller à leur bien-être. Rappelez-leur également que les conseils qu'ils donnent aux autres s'appliquent aussi à eux. Il est important de prendre soin de soi comme on prendrait soin d'une personne qui nous est chère!

Accéder aux ressources

Obtenir de l'aide, c'est parfois compliqué! L'animateur doit présenter au groupe les questions à se poser quand on souhaite obtenir une aide professionnelle :

- Comment vais-je faire pour aller à mon rendez-vous?
 - Ai-je besoin que quelqu'un m'y reconduise?
 - Le rendez-vous peut-il avoir lieu à distance?
- Comment dois-je me préparer au rendez-vous?
 - Est-il possible de savoir s'il y aura du retard?
 - Comment vais-je aviser l'école si je dois manquer un cours?
 - Y a-t-il des frais?
 - Les accompagnateurs sont-ils autorisés?
 - Quels sont mes droits dans le cadre de consultations professionnelles?
 - Confidentialité
 - Respect
- Défendre ses intérêts
 - Quelles sont les questions à poser si je ne comprends pas bien quelque chose?
 - Si je n'aime pas les services reçus, puis-je consulter une autre personne?

Mises en situation

Obtenir de l'aide professionnelle peut être encore plus compliqué quand on est déjà stressé. Malheureusement, comme ces obstacles font souvent partie de l'expérience, c'est une bonne idée de se préparer autant que possible. Quand on vit des expériences frustrantes, on est parfois moins enclin à aller chercher l'aide dont on a besoin. Le but de cette activité est de préparer les jeunes aux obstacles auxquels ils seront peut-être confrontés; les mises en situation peuvent les aider à les surmonter.

Lisez chaque mise en situation, puis demandez aux participants comment ils géreraient la situation, le but étant d'obtenir de l'aide.

Mise en situation 1 : La personne avec laquelle tu as rendez-vous a une heure de retard.

Mise en situation 2 : Ton ami t'a parlé d'un conseiller qu'il consulte et qui l'aide vraiment beaucoup. Tu aimerais le consulter toi aussi, mais son bureau est à l'autre bout de la ville.

Mise en situation 3 : Tu as enfin eu le courage de parler de tes problèmes à un professionnel de la santé, mais tu le trouves impoli et tu as l'impression qu'il te juge.

Mise en situation 4 : Tu dois remplir des formulaires avant ton rendez-vous, mais tu ne comprends pas les questions.

L'animateur doit ensuite conclure ce module en parlant des ressources locales, que les jeunes connaissent peut-être ou non.

QUESTION : Où peut-on aller ici pour obtenir de l'aide?

Note pour l'animateur : Lorsqu'un participant mentionne une ressource, posez-lui des questions sur l'accès pour amener le reste des participants à réfléchir à ce qu'ils peuvent concrètement faire pour obtenir le soutien de qualité qu'ils méritent, avec le moins d'obstacles possible.

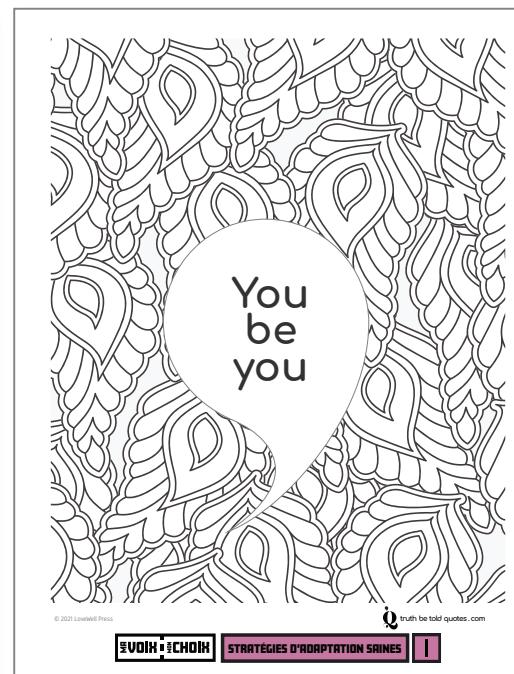
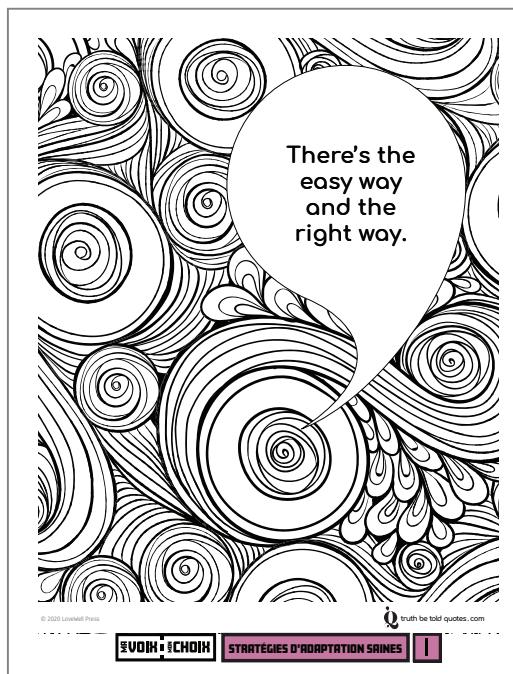
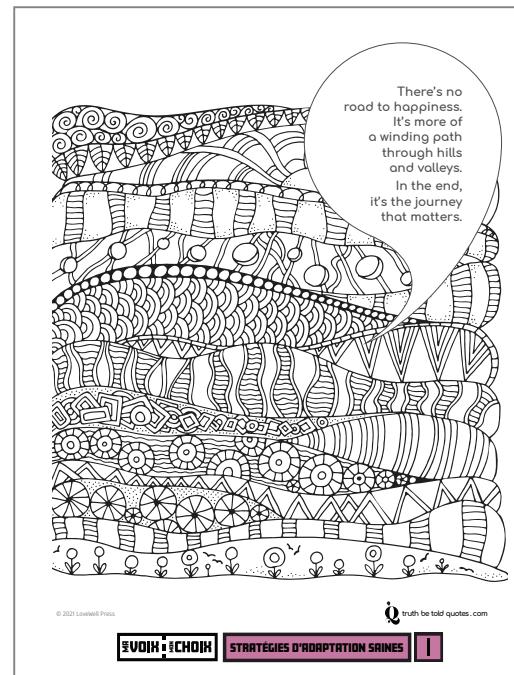
QUESTION : Quels sont les ressources en ligne à consulter et les comptes de médias sociaux à suivre pour favoriser une saine gestion de ses problèmes?

Note pour l'animateur : Consultez la liste de ressources virtuelles figurant à l'annexe 3. Si les participants sont intéressés et que vous disposez de la technologie nécessaire, vous pouvez présenter la quête du bien-être pour jeunes du Centre de toxicomanie et de santé mentale (en anglais seulement) qui se trouve au https://moodle8.camhx.ca/moodle/course/view.php?id=20&lang=fr_ca. Vous pouvez aussi taper « CAMH Youth Wellness Quest » dans votre moteur de recherche pour accéder à cette ressource. Invitez ensuite les jeunes à explorer cette page individuellement ou en groupe si tout le monde peut voir l'écran.

Conclusion

Bravo! Vous avez fait les activités qui correspondaient au profil de votre groupe! À cette étape-ci, vous pouvez aussi féliciter les jeunes pour être passés au travers des leçons et des activités, et les remercier de leur attention, de leur honnêteté et de leur courage pendant les discussions sur ces sujets importants. L'annexe 4 comporte d'ailleurs une liste de ressources communautaires pour les animateurs et les jeunes qui auraient besoin de soutien à la suite de ces discussions. Il se peut que les jeunes veuillent discuter des sujets abordés en privé ou à un autre moment. L'annexe 3 contient d'autres ressources sur les stratégies d'adaptation saines qui peuvent être utiles pour ces conversations ou être remises directement aux jeunes.

ANNEXE 1 : FEUILLES DE COLORIAGE (FACULTATIF)



ANNEXE 2 : FEUILLE DE TRAVAIL « JE ME RECENTRE »

Se recentrer, c'est une façon de se calmer quand on se sent submergé par les émotions.

Il faut faire appel à ses cinq sens afin d'aider le cerveau et le corps à travailler ensemble, pour arriver à se sentir mieux. C'est un exercice qui peut se faire n'importe où et n'importe quand.

PEUX-TU NOMMER TROIS CHOSES QUE TU ENTENDS?



PEUX-TU NOMMER QUATRE CHOSES QUE TU RESSENS?



PEUX-TU NOMMER DEUX CHOSES QUE TU SENS?



PEUX-TU NOMMER CINQ CHOSES QUE TU VOIS?



PEUX-TU NOMMER UNE CHOSE QUE TU GOÛTES?



Outil de recentrage : Y a-t-il un objet que tu pourrais apporter avec toi ou quelque chose que tu pourrais faire pour t'aider à te recentrer quand tu te sens dépassé? Ça n'a pas à être compliqué : il peut s'agir d'un morceau de gomme à mâcher, d'un bout de tissu ou de simplement sortir à l'extérieur pour te changer les idées en te concentrant sur le paysage et les odeurs.

RESSOURCES POUR LES JEUNES

ESPACEVITAL^{MC}

Cette expérience multimédia conçue pour les jeunes vise à les aider à améliorer leur santé mentale. L'application peut être téléchargée dans Google Play ou l'App Store (saisir le code XXQTGPUE pour le plein accès).

[https://app.breathingroom.me/
register?code=XXQTGPUE](https://app.breathingroom.me/register?code=XXQTGPUE)

7 CUPS

Ce site propose des services de soutien affectif et de thérapie en ligne sur demande. Les gens peuvent y avoir des conversations individuelles et de groupe, participer à des forums et obtenir des conseils d'experts.

<https://www.7cups.com/>

TEEN TALK

Ce site Web manitobain comporte de l'information et des activités sur de nombreux sujets, dont les relations saines.

<http://teentalk.ca/>

THE TREVOR PROJECT

Il s'agit d'une plateforme de ressources pour les jeunes issus de la pluralité des genres ainsi que pour leurs proches.

<https://www.thetrevorproject.org/>

ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA (GOUVERNEMENT DU CANADA)

Ce site Web propose différentes ressources gratuites qui favorisent le bien-être mental et qui s'adressent aux personnes de tous âges et issues de divers horizons. Les utilisateurs obtiennent des conseils personnalisés selon leurs besoins et peuvent faire le suivi de leurs progrès.

<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>

YOUTHSPACE

Ce site Web propose des services en ligne d'aide en cas de crise et de soutien affectif aux personnes de moins de 30 ans. Les utilisateurs peuvent clavarder avec des bénévoles formés et consulter plusieurs ressources sur toutes sortes de sujets.

<https://youthspace.ca/>

YOUTH WELLNESS QUEST (CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE)

Ce site interactif vise à aider les jeunes à déterminer le genre de ressources dont ils ont besoin pour mieux gérer leurs problèmes et à trouver comment y accéder dans leur collectivité.

[https://moodle8.camhx.ca/moodle/course/view.
php?id=20&lang=fr_ca](https://moodle8.camhx.ca/moodle/course/view.php?id=20&lang=fr_ca)

RESSOURCES DE SOUTIEN COMMUNAUTAIRES

Programme de counseling communautaire

Trouvez un conseiller communautaire dans votre région sur le site suivant :

- Site Web : www.hss.gov.nt.ca/fr/contact/communiquer-avec-votre-conseiller-communautaire

Ligne d'aide des TNO

- Site Web : <https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/ligne-d'aide-des-tno>
- Téléphone : 1 800 661 0844

YWCA Northwest Territories

- Site Web: <https://www.ywcanwt.ca/>
- Ligne d'aide en tout temps : 1-866-223-7775
- Courriel : giving@ywcanwt.ca

Fondation canadienne des femmes

- Site Web : <https://canadianwomen.org/fr/>
- Téléphone : 1-866-293-4483
- Courriel : info@canadianwomen.org

Centre pour les familles du Nord

- Site Web : <https://daycares.ykws.ca/welcome-centre-northern-families>

Autres ressources pour groupes de soutien communautaires : arcticfoxy.com/resources/

RÉFÉRENCES

Anxiété Canada (25 mars 2019). « *Fight Flight Freeze – Anxiety Explained For Teens* » (vidéo).

<https://www.youtube.com/watch?v=AtBaSywpuTE>

Association canadienne pour la santé mentale (2018). *What's with pill shaming?*

<https://halton.cmha.ca/whats-pill-shaming/>

Centre de toxicomanie et de santé mentale (sans date). *Words matter.*

<https://www.camh.ca/-/media/files/words-matter-suicide-language-guide.pdf>

Neilson, E. (2017) *What's in a word? The language of self-harm and suicide (and why it matters)*.

<http://www.powertopersuade.org.au/blog/whats-in-a-word-the-language-of-self-harm-and-suicide-and-why-it-matters/6/6/2017>

Whitlock, J. (n.d.). Assess Your Stress—Where Are You on the Stress Continuum?

<https://accelerate.uofuhealth.utah.edu/resilience/assess-your-stress-where-are-you-on-the-stress-continuum>

NOTES

NOTES

NOTES





Government of | Gouvernement des
Northwest Territories
Territoires du Nord-Ouest

