

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Annexes



Une présentation par représentation

VERSION 1

- 1 Demander à chaque participant de remplir une fiche avec :
 - Nom
 - Un animal qui te représente
 - Un objet qui te représente
 - Le héros de ton enfance
- 2 Ramasser les fiches de chacun et les redistribuer au hasard dans le groupe.
- 3 À tour de rôle, chaque participant présente la personne dont il a la fiche. Si le temps le permet, il peut commenter la description. Par exemple, « Je trouve que l'animal qu'il a choisi le représente bien parce que... » ou demander plus de détails à la personne, par exemple « Pourquoi ce personnage était-il ton héros? ».

VERSION 2

- 1 Demander à chaque participant de remplir une fiche avec :
 - Ton totem scout (ex : fourmi tapageuse)
 - Ton mets préféré
 - Ton émission de tv préférée
- 2 Ramasser les fiches de chacun et les redistribuer au hasard dans le groupe.
- 3 À tour de rôle, chaque participant lit la fiche qu'il a reçue et tente de deviner de qui il s'agit. Les autres participants peuvent tenter de deviner aussi.

Où-suis-je?

Animation suggérée :

- À partir de l'image de la page suivante, l'animateur propose aux participants de choisir le personnage qui les représente le plus en fonction du thème proposé.

Exemples de thèmes :

- *Où est-ce que je me situe dans mon rôle d'entraînant?*
 - *Où est-ce que je me situe dans le groupe d'entraînants?*
 - *Où est-ce que je me situe dans mes apprentissages au niveau de l'écoute?*
 - *Où est-ce que je me situe dans ma famille?*
 - *Où est-ce que je me situe dans mon groupe d'amis?*
 - *Quand je veux aider quelqu'un, comment est-ce que je me perçois?*
 - *Quand je commence une nouvelle activité, comment est-ce que je me perçois?*
 - *Quand je suis devant une difficulté, comment est-ce que je me perçois?*
- Inviter les participants à faire leur choix de façon personnelle.
 - Quand tous les participants sont prêts, on fait un tour de table où chacun présente son personnage (en indiquant son numéro) et explique les raisons qui ont motivé ce choix.

Il est possible de faire un retour en fin de rencontre pour que chaque participant puisse mesurer le cheminement parcouru en rapport avec le thème choisi.

Cet exercice constitue une bonne activité « brise-glace » parce qu'elle permet de favoriser les contacts et de créer un climat de confiance. On pourrait aussi retrouver cet exercice dans les exercices de réflexion individuelle.

Où suis-je ?



Le socio-bingo

Animation suggérée :

- L'animateur propose aux participants de faire un jeu de connaissance.
- Les participants doivent tenter de trouver des personnes qui correspondent aux différentes descriptions se trouvant dans les cases de la carte de « Socio-Bingo » et les faire signer dans la case correspondante. Une même personne ne peut signer plus de trois fois la même feuille.
- La première personne qui réussit à faire signer toutes les cases de sa carte est la gagnante.

Afin d'approfondir la connaissance mutuelle dans le groupe, il est possible d'effectuer la vérification de la carte du gagnant et de faire parler les personnes qui ont signé dans les différentes cases (ex : Audrey, tu as signé que tu pratiquais un sport d'équipe, lequel? Depuis quand?).

Exemple de cartes de socio-bingo prêtes à photocopier sur la page suivante.

Pratique un sport	Est l'aîné de sa famille	Possède un cellulaire	Aime le chocolat	Fait de la danse
S'est déjà déguisé en clown à l'Halloween	Est en couple	S'entraîne au moins 3 fois par semaine	Garde régulièrement des enfants	Aime marcher pieds nus
A un chien à la maison	Pratique un sport d'hiver	Préfère le sucré que le salé	Aime les maths	Souffre d'une allergie
Écoute une émission à Vrak TV	A plus d'un.e meilleur.e ami.e	Joue d'un instrument de musique	A sa fête dans un mois débutant par «J»	A un chat à la maison
A les yeux bleus	Porte des verres de contact	A déjà fait un voyage dans le sud	A fait son lit ce matin	A déjà mangé de la pieuvre
Pratique un sport	Est l'aîné de sa famille	Possède un cellulaire	Aime le chocolat	Fait de la danse
S'est déjà déguisé en clown à l'Halloween	Est en couple	S'entraîne au moins 3 fois par semaine	Garde régulièrement des enfants	Aime marcher pieds nus
A un chien à la maison	Pratique un sport d'hiver	Préfère le sucré que le salé	Aime les maths	Souffre d'une allergie
Écoute une émission à Vrak TV	A plus d'un.e meilleur.e ami.e	Joue d'un instrument de musique	A sa fête dans un mois débutant par «J»	A un chat à la maison
A les yeux bleus	Porte des verres de contact	A déjà fait un voyage dans le sud	A fait son lit ce matin	A déjà mangé de la pieuvre

Le jeu des noms

Animation suggérée :

- L'animateur propose aux participants de faire un jeu de connaissance (pour un nouveau groupe dont les membres ne se connaissent pas). Les participants doivent s'asseoir en cercle sur des chaises ou des coussins.
- À tour de rôle, chaque participant dit son prénom et son passe-temps favori.
- Quand le tour est complété, l'animateur demande à un volontaire de se placer au centre et enlève sa chaise du cercle.
- Le volontaire doit désigner un autre participant du doigt et lui dire « Flip » ou « Flop ». À « Flip », le participant pointé doit donner le prénom et le passe-temps de la personne à sa droite alors qu'à « Flop » c'est la personne à sa gauche qu'il doit nommer.
- Si le participant pointé répond correctement, le participant au centre pointe une autre personne. Si le participant pointé se trompe, il doit changer de rôle avec la personne au centre.
- La personne au centre peut aussi décider de dire « Flip-Flop » ce qui oblige tout le groupe (y compris lui-même) à changer de place et c'est la personne qui se retrouvera sans chaise qui viendra au centre pour continuer le jeu.
- L'animateur met fin au jeu lorsqu'il devient plus facile de nommer les participants.

Source : LAURENDEAU, Marie-Claire, PERREAULT, Robert et ALLARD, Martine. (1993) *Les jeunes et l'entraide : Guide d'implantation d'un programme de soutien entre pairs chez les jeunes de 12 à 16 ans*. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec.

La chaîne humaine

Animation suggérée :

- L'animateur propose aux participants une activité de détente et de réflexion sur leur fonctionnement en groupe.
- L'animateur demande aux participants de se lever et de se placer en cercle en se rapprochant le plus possible les uns des autres de façon à former un très petit cercle.
- Les participants ferment les yeux et allongent les bras au maximum de façon à rejoindre deux mains de personnes différentes.
- L'animateur souligne l'importance que chacun ne tienne pas les deux mains d'une même personne et demande aux participants d'ouvrir les yeux pour vérifier. Si cela survient, les participants doivent refermer les yeux pour choisir d'autres mains. On effectue une nouvelle vérification jusqu'à ce que tout le monde tienne les mains de personnes différentes.
- Lorsque cette étape est terminée, le jeu consiste à démêler la chaîne sans que personne ne se lâche les mains et ce, même si cela demande parfois des mouvements acrobatiques.
- Le jeu se termine lorsque le groupe a réussi à démêler la chaîne et à reformer un cercle.

Exemples de questions de réflexion pour relancer la discussion :

- Comment vous êtes-vous senti durant cet exercice?
- Qu'avez-vous appris sur le fonctionnement de votre groupe?
- Quelles sont les forces utilisées par le groupe pour réaliser l'activité?
- Quelles sont les difficultés rencontrées par le groupe?
- Est-ce que le groupe aurait pu utiliser d'autres stratégies ou adopter d'autres attitudes pour réaliser l'activité?
- Qu'avez-vous appris sur vous?

Source : Programme de formation du groupe « Les jeunes aidants » de l'École secondaire Polybel.

Le photo-langage... parce qu'une image vaut mille mots

Animation suggérée :

• À partir d'une banque d'images variées ou de revues à découper, l'animateur propose aux participants de choisir une image qui représente un thème.

Exemples de thèmes :

- *Comment je vois mon rôle d'entraïdant?*
- *Comment je me sens quand j'aide?*
- *C'est quoi l'écoute pour moi?*
- *C'est quoi la drogue... le suicide... le bonheur... une relation amoureuse...?*
- *C'est quoi les avantages et les inconvénients d'être entraîdant (2 images)?*
- *Comment je perçois notre groupe d'entraïdants?*
- *Quel est le rôle d'une personne-ressource d'un groupe d'entraïdants?*
- *Comme je me sens quand l'autre semble insatisfait de mon aide?*

À noter : il est important de ne pas avoir fait une présélection d'images en lien avec le thème mais, au contraire, d'avoir une banque d'images très variées afin de laisser à chacun des participants la chance d'y apposer sa représentation symbolique et de créer un lien entre une image et le thème.

• Inviter les participants à ne pas se censurer, à laisser parler les images, à être créatif et à ne pas commenter le choix des autres.

• Quand tous les participants ont fait leur choix, on fait un tour de table où chacun présente son image au groupe en expliquant les raisons qui ont motivé ce choix.

Il est possible de se servir d'un « photo-langage » en début et en fin de rencontre pour mesurer le cheminement parcouru en rapport avec un thème travaillé dans la rencontre (ex : « Comment je me sens quand quelqu'un me parle de suicide? »).

Le photo-langage peut aussi être utilisé comme activité « brise-glace ».

LES PHRASES À COMPLÉTER

Animation suggérée :

- Demander aux participants de remplir individuellement cette feuille afin de faire une réflexion sur un thème prédéterminé.

Exemples de phrases à compléter sur le thème des difficultés et des limites de l'entraïdant :

- *Quand j'essaie d'aider quelqu'un et qu'il me dit que ça ne donne rien ce que je fais, je me sens _____*
- *Quand une personne que je veux aider me dit qu'elle préfère s'arranger seule, je me sens _____*
- *Quand j'essaie d'aider quelqu'un qui n'est pas du même sexe que moi ou de même âge, je me sens _____*
- *Quand on me pose une question sur un sujet précis et que je ne sais pas quoi répondre, je me sens _____*
- *Quand une personne que j'ai aidée me suit partout et veut absolument devenir mon ami, je me sens _____*
- *Quand je ne suis pas d'accord avec les choix que fait celui que je veux aider, je me sens _____*
- *Quand je reçois un commentaire sur moi-même, je me sens _____*
- *Parmi les mots suivants, quel est celui qui ressemble le plus à comment je vois mon rôle d'entraïdant :
ressource - guide - sauveur - présence - écoute - soutien - ami*

- Lorsque les participants ont complété les phrases, proposer un échange sur chacune des questions ou un échange plus large à partir du thème. Par exemple, quelles sont les principales difficultés rencontrées? Y en a-t-il d'autres que celles mentionnées sur la feuille? Est-il facile de connaître ses limites comme entraîdant? Est-il facile de les faire respecter?

LA VISUALISATION

Animation suggérée :

• Demander aux participants de s'installer confortablement, de fermer les yeux et de penser à une situation en suivant le parcours proposé par les consignes et questions présentées. Faire l'exercice lentement afin de permettre la réflexion et l'introspection.

Exemple de visualisation sur le thème des caractéristiques d'une bonne écoute :

- *Tu viens d'apprendre une très mauvaise nouvelle, tu es sous le choc et tu as de la peine.*
- *Tu as l'impression d'avoir une grosse boule dans la gorge, ton cœur bat très vite et tu as peur de te mettre à pleurer ou à crier.*
- *Tu rencontres un de tes amis qui te demande ce qui ne va pas. Tu lui réponds que tu préfères ne pas en parler tout de suite. Il insiste pour savoir ce qui se passe et il te pose plein de questions en te rappelant qu'il est ton ami, que tu peux tout lui dire. Il te dit que ça te fera du bien d'en parler. Tu lui réponds que tu n'es pas capable d'en parler maintenant. Il te dit que tu ne lui fais pas confiance et il s'en va! Comment te sens-tu après son départ?*
- *Tu rencontres un autre de tes amis qui te demande si ça va. Tu lui réponds que tu préfères ne pas en parler tout de suite. Il te dit qu'il comprend ça. Il te demande si tu préfères rester seul ou si tu veux qu'il reste avec toi. Tu ne sais pas trop... tu finis par lui dire que tu préfères rester seul. Il te rappelle que tu peux lui en parler quand tu seras prêt. Il quitte en te disant de prendre ton temps et qu'il reste disponible! Comment te sens-tu après son départ?*

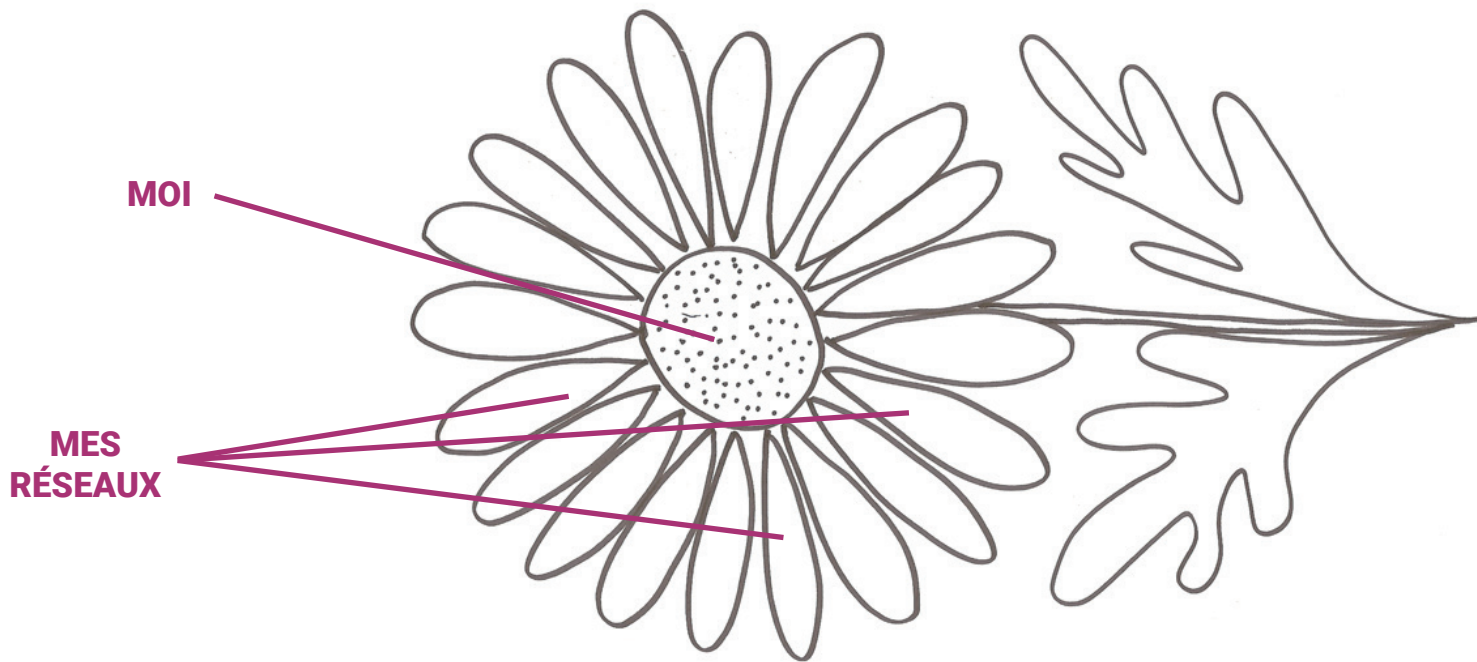
• Demander aux participants de revenir en groupe et proposer un échange sur les émotions liées aux deux types d'écoute.

LES RÉSEAUX D'APPARTENANCE

Animation suggérée :

- L'animateur propose aux participants de faire une réflexion individuelle sur leurs réseaux d'appartenance (famille, famille élargie, amis, école, loisir...) et sur les personnes en qui ils ont confiance qui font partie de ces réseaux.

Exemple de fleurs prêtes à photocopier sur la page suivante.

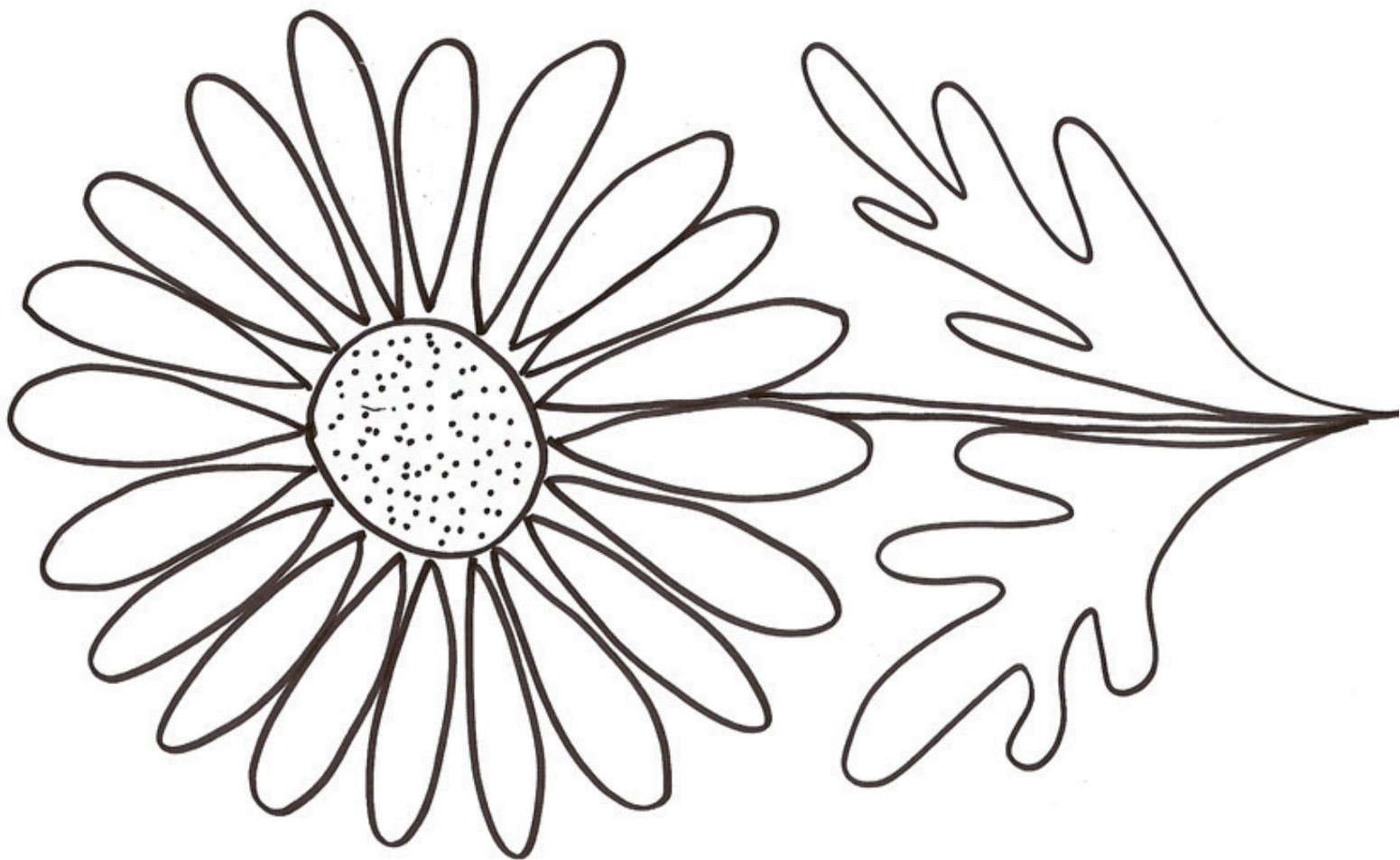
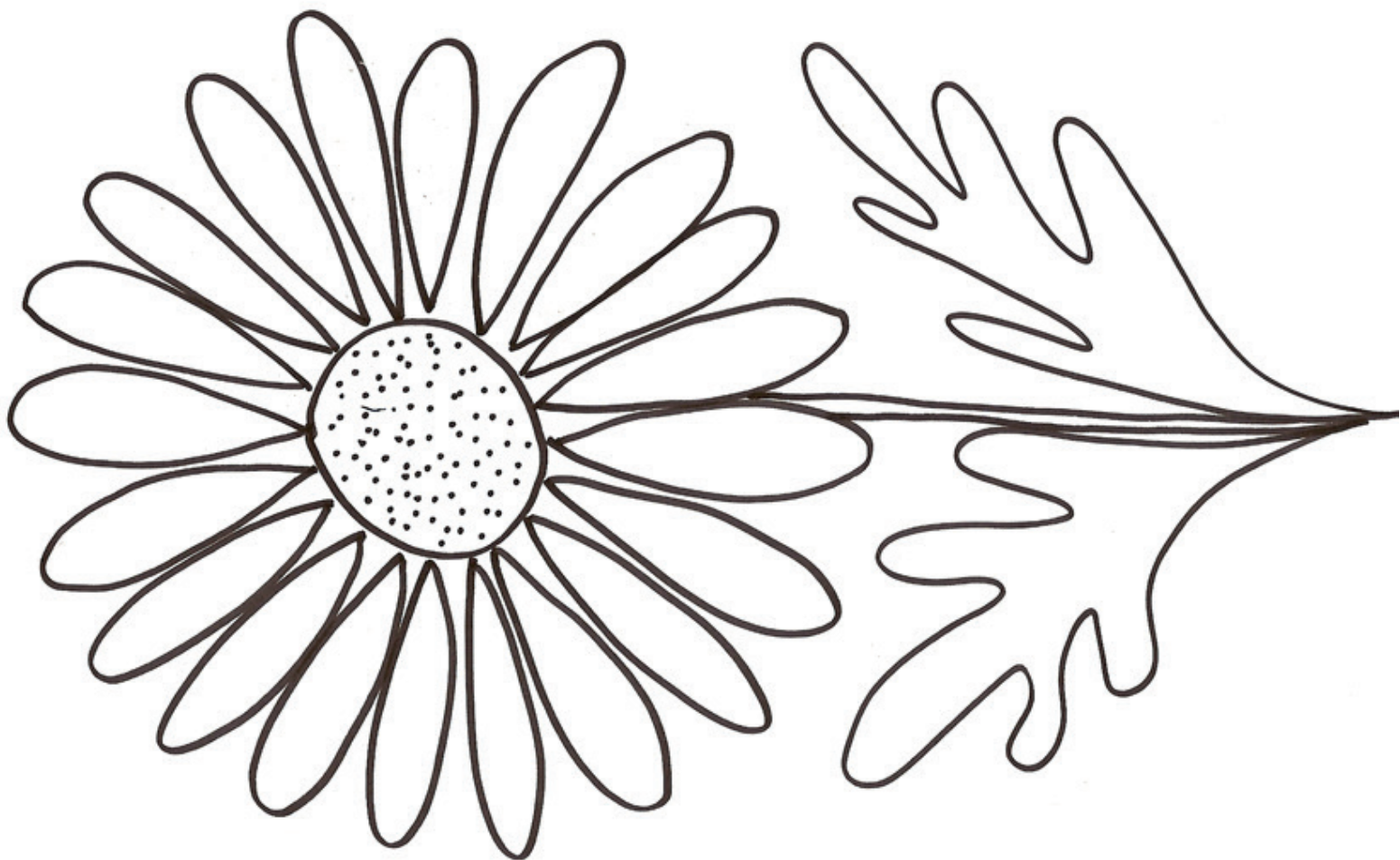


- Les participants écrivent les réseaux auxquels ils appartiennent ainsi que le nom des personnes de confiance qui sont associées à ces réseaux.
- Lorsqu'ils ont complété leur fleur, l'animateur propose un échange sur les constats qu'ils font : la variété de leurs réseaux, les réseaux les mieux garnis, les réseaux plus pauvres.
- L'animateur fait prendre conscience aux participants que cet exercice peut être repris sous forme d'échange avec des jeunes qui demandent de l'aide et qui ont tendance à s'isoler.

Inspiré de :

LAURENDEAU, Marie-Claire, PERREAULT, Robert et ALLARD, Martine. (1993) *Les jeunes et l'entraide : Guide d'implantation d'un programme de soutien entre pairs chez les jeunes de 12 à 16 ans*. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec.

BISSON, Brigitte, TELLIER, Christian, THIBAUT, Claude et GEORGETTE, Sylvain. « Guide de gestion d'un programme d'entraide par les pairs », Fondation JEVI pour la Prévention du suicide chez les jeunes.



CONFIER UN SECRET... À QUELLES CONDITIONS?

Animation suggérée :

- L'animateur propose aux participants de penser à un secret qu'ils n'ont jamais confié à personne (ou à très peu de gens). Il est important de rassurer tout de suite les participants que, dans le cadre de l'exercice, ils n'auront pas à révéler ce secret au groupe.
- Demander aux participants d'écrire, en quelques mots, les qualités ou caractéristiques que devraient avoir les autres membres du groupe pour qu'ils puissent être à l'aise de leur confier leur secret.
- L'animateur ramasse les feuilles de chacun et inscrit au tableau toutes les qualités ou caractéristiques ressorties par les participants.
- Échange en plénière sur les qualités ou caractéristiques qui reviennent plus souvent.

Exemples de questions de relance :

- *Est-ce que c'est important pour toi d'avoir certaines de ces qualités?*
- *Lesquelles possèdes-tu déjà ? Lesquelles voudrais-tu développer?*
- *Qu'est-ce que ça nous apprend sur la capacité des gens à être de bons confidents?*
- *Pourquoi certaines personnes s'ouvrent-elles facilement et d'autres préfèrent-elles garder leurs secrets?*

Source : LAURENDEAU, Marie-Claire, PERREAULT, Robert et ALLARD, Martine. (1993) *Les jeunes et l'entraide : Guide d'implantation d'un programme de soutien entre pairs chez les jeunes de 12 à 16 ans*. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec.

DES QUALITÉS POUR EMPORTER

Animation suggérée :

- L'animateur propose aux participants de réfléchir à leurs principales qualités d'entraïdant et d'en dresser la liste par écrit. À partir de cette liste, chaque participant choisit trois qualités desquelles il est particulièrement fier et qui lui sont vraiment utiles. Il les écrit sur un coupon à cet effet.

Exemple de coupons prêts à photocopier sur la page suivante.

- L'animateur propose aux participants de conserver ce coupon précieusement pour le consulter lorsqu'ils auront tendance à perdre confiance en eux ou en leurs capacités. Ils pourront se rebrancher aux qualités d'entraïdant qu'ils se sont eux-mêmes reconnus lorsque des situations d'aide seront moins satisfaisantes pour eux.
- L'animateur propose un échange sur les raisons pour lesquelles on peut être insatisfait suite à une tentative d'aide et sur le danger de se remettre constamment en question comme entraîdant.

Mes qualités d'entraîdant

Je me reconnais ces trois principales qualités :

- _____
- _____
- _____

Je m'engage à les relire et à me les réapproprier lorsque je rencontre des difficultés dans mon rôle d'entraîdant.

Signature _____

Mes qualités d'entraîdant

Je me reconnais ces trois principales qualités :

- _____
- _____
- _____

Je m'engage à les relire et à me les réapproprier lorsque je rencontre des difficultés dans mon rôle d'entraîdant.

Signature _____

Mes qualités d'entraîdant

Je me reconnais ces trois principales qualités :

- _____
- _____
- _____

Je m'engage à les relire et à me les réapproprier lorsque je rencontre des difficultés dans mon rôle d'entraîdant.

Signature _____

Mes qualités d'entraîdant

Je me reconnais ces trois principales qualités :

- _____
- _____
- _____

Je m'engage à les relire et à me les réapproprier lorsque je rencontre des difficultés dans mon rôle d'entraîdant.

Signature _____

Mes qualités d'entraîdant

Je me reconnais ces trois principales qualités :

- _____
- _____
- _____

Je m'engage à les relire et à me les réapproprier lorsque je rencontre des difficultés dans mon rôle d'entraîdant.

Signature _____

Mes qualités d'entraîdant

Je me reconnais ces trois principales qualités :

- _____
- _____
- _____

Je m'engage à les relire et à me les réapproprier lorsque je rencontre des difficultés dans mon rôle d'entraîdant.

Signature _____

Mes qualités d'entraîdant

Je me reconnais ces trois principales qualités :

- _____
- _____
- _____

Je m'engage à les relire et à me les réapproprier lorsque je rencontre des difficultés dans mon rôle d'entraîdant.

Signature _____

Mes qualités d'entraîdant

Je me reconnais ces trois principales qualités :

- _____
- _____
- _____

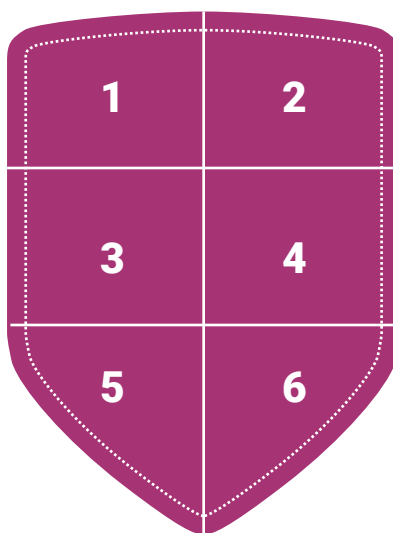
Je m'engage à les relire et à me les réapproprier lorsque je rencontre des difficultés dans mon rôle d'entraîdant.

Signature _____

LES ARMOIRIES

Animation suggérée :

• L'animateur propose aux participants de réfléchir aux principales valeurs qui sous-tendent leur intervention via un dessin. À partir d'une forme d'armoiries contenant six sections comme ci-dessous, les participants dessinent ou écrivent en fonction des consignes suivantes :



Section 1 : Fais le dessin d'une valeur à laquelle tu tiens beaucoup.

Section 2 : Fais le dessin d'une compétence ou habileté que tu possèdes.

Section 3 : Fais le dessin d'une valeur très importante dans ta famille.

Section 4 : Fais le dessin de ce que tu souhaiterais le plus réaliser si tu étais assuré de réussir.

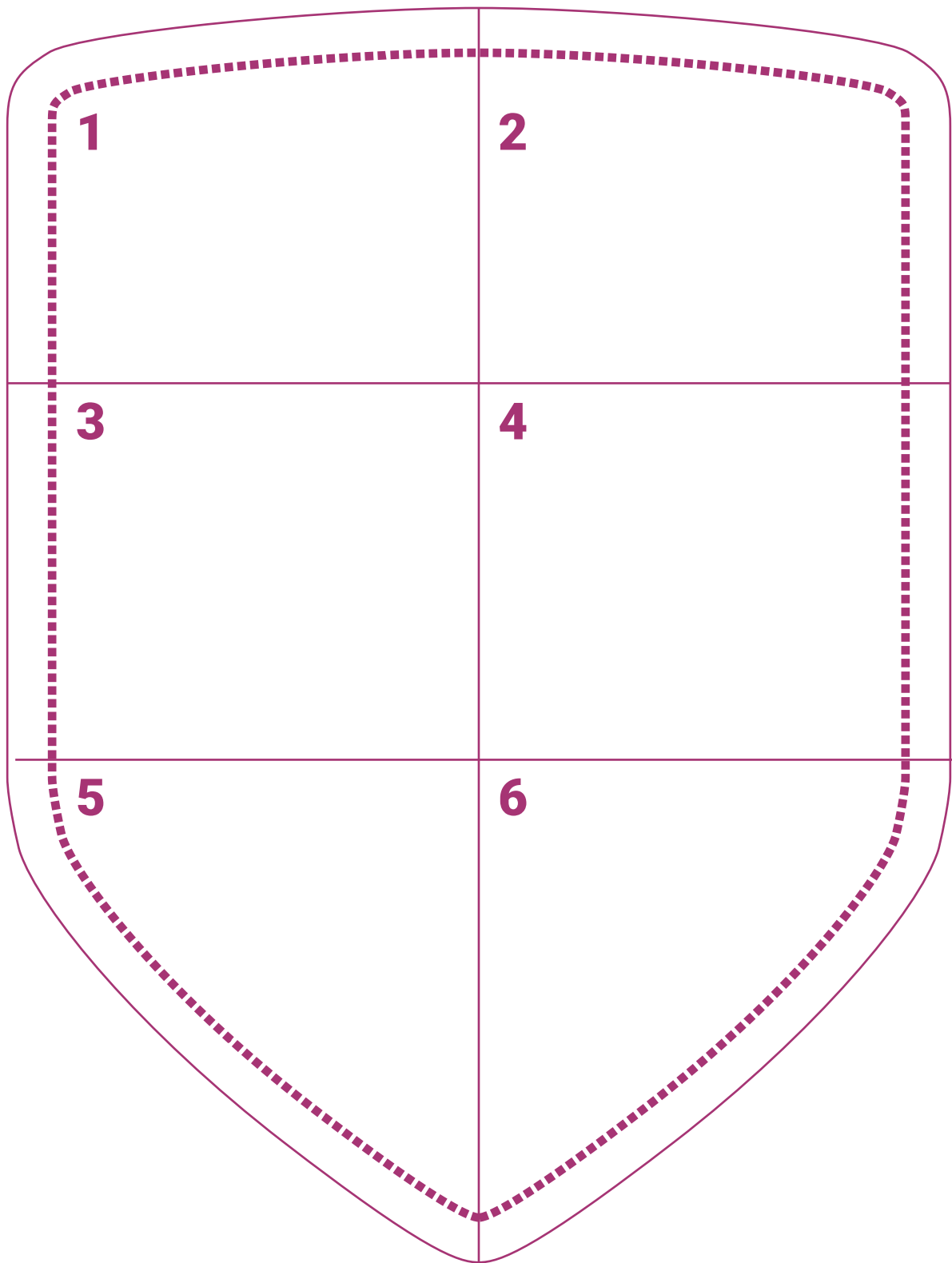
Section 5 : Fais le dessin d'une valeur à laquelle tu crois et à laquelle tu voudrais que tout le monde sur terre adhère.

Section 6 : Écris quatre mots qui décrivent ce que tu voudrais que les gens disent de toi dans ton dos.

Exemple d'armoire prête à photocopier sur la page suivante.

Note: Il y a possibilité d'adapter l'activité pour les participants qui ne se sentent pas confortables avec le dessin en utilisant, par exemple, le collage d'images variées ou simplement l'écriture.

• Suite à l'exercice, animer une discussion sur l'influence des valeurs personnelles sur le rôle d'entraînant et sur le type d'aide apportée.



Section 1 : Fais le dessin d'une valeur à laquelle tu tiens beaucoup.

Section 2 : Fais le dessin d'une compétence ou habileté que tu possèdes.

Section 3 : Fais le dessin d'une valeur très importante dans ta famille.

Section 4 : Fais le dessin de ce que tu souhaiterais le plus réaliser si tu étais assuré de réussir.

Section 5 : Fais le dessin d'une valeur à laquelle tu crois et à laquelle tu voudrais que tout le monde sur terre adhère.

Section 6 : Écris quatre mots qui décrivent ce que tu voudrais que les gens disent de toi dans ton dos.

Mes valeurs... nos valeurs

Animation suggérée :

- Demander aux participants de se répartir en équipes de 4 à 6 personnes.
- À partir des informations suivantes, les participants doivent d'abord faire un choix personnel et, ensuite discuter avec les autres membres de l'équipe pour tenter de faire un consensus.

La terre a été victime d'une terrible catastrophe et seulement 10 personnes ont survécu. Voici la liste :

- *Un étudiant en médecine de 28 ans, homosexuel*
- *Un ingénieur retraité de 72 ans*
- *Une actrice de cinéma de 30 ans*
- *Une biologiste de 39 ans*
- *Un prêtre de 45 ans*
- *Un policier de 36 ans*
- *Une fillette handicapée de 7 ans (ne peut marcher)*
- *Un adolescent de 15 ans toxicomane*
- *Un couple : une cuisinière de 25 ans enceinte, en couple avec le comptable*
- *Un comptable de 30 ans*

Toutes les personnes sont condamnées à mourir étant donné le manque de provisions sauf 4 d'entre elles. Vous devez choisir 4 personnes. Elles auront suffisamment de nourriture et de confort pour 5 années ce qui permettra à la terre d'être à nouveau viable.

- Échange en plénière sur l'activité.

Exemples de questions de relance :

- *Comment chacun s'est-il senti dans la discussion?*
- *Est-ce facile d'expliquer nos choix?*
- *Quels sont les éléments qui aident et ceux qui nuisent au consensus?*
- *Est-ce facile d'aider quand nos valeurs sont confrontées?*

La communication : une affaire de perceptions

Animation suggérée :

- Demander aux participants de se regrouper deux par deux et de s'asseoir dos à dos.
- Un des participants reçoit une feuille avec un dessin et tente de décrire verbalement son dessin sans le montrer à l'autre qui doit tenter de le dessiner à partir des indications verbales qu'il reçoit. Il est interdit de mimer ou de se servir de tout autre moyen que la parole pour se faire comprendre. On ne doit pas non plus regarder le dessin de l'autre avant la fin de l'exercice.

Exemple de dessins prêts à photocopier sur la page suivante.

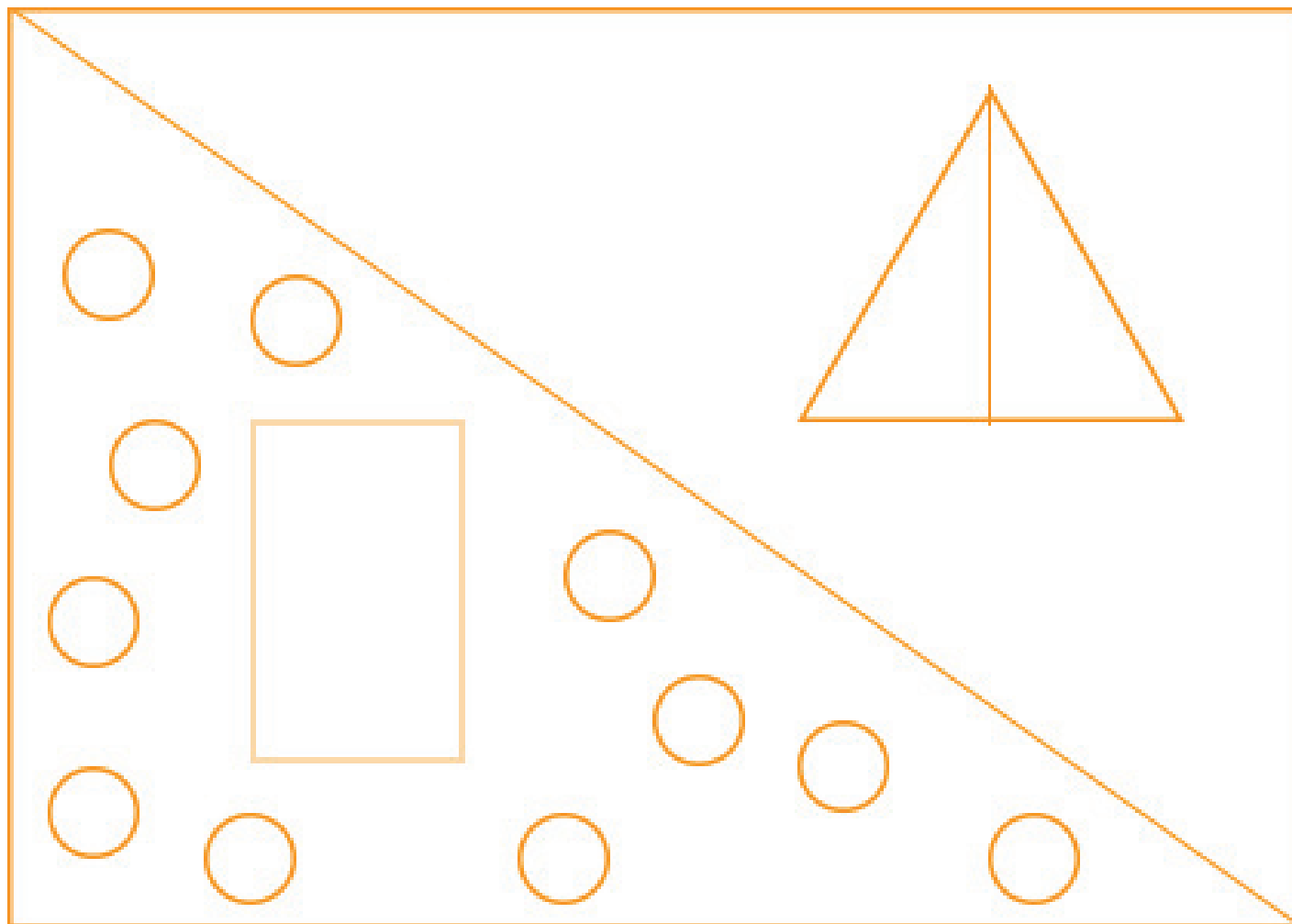
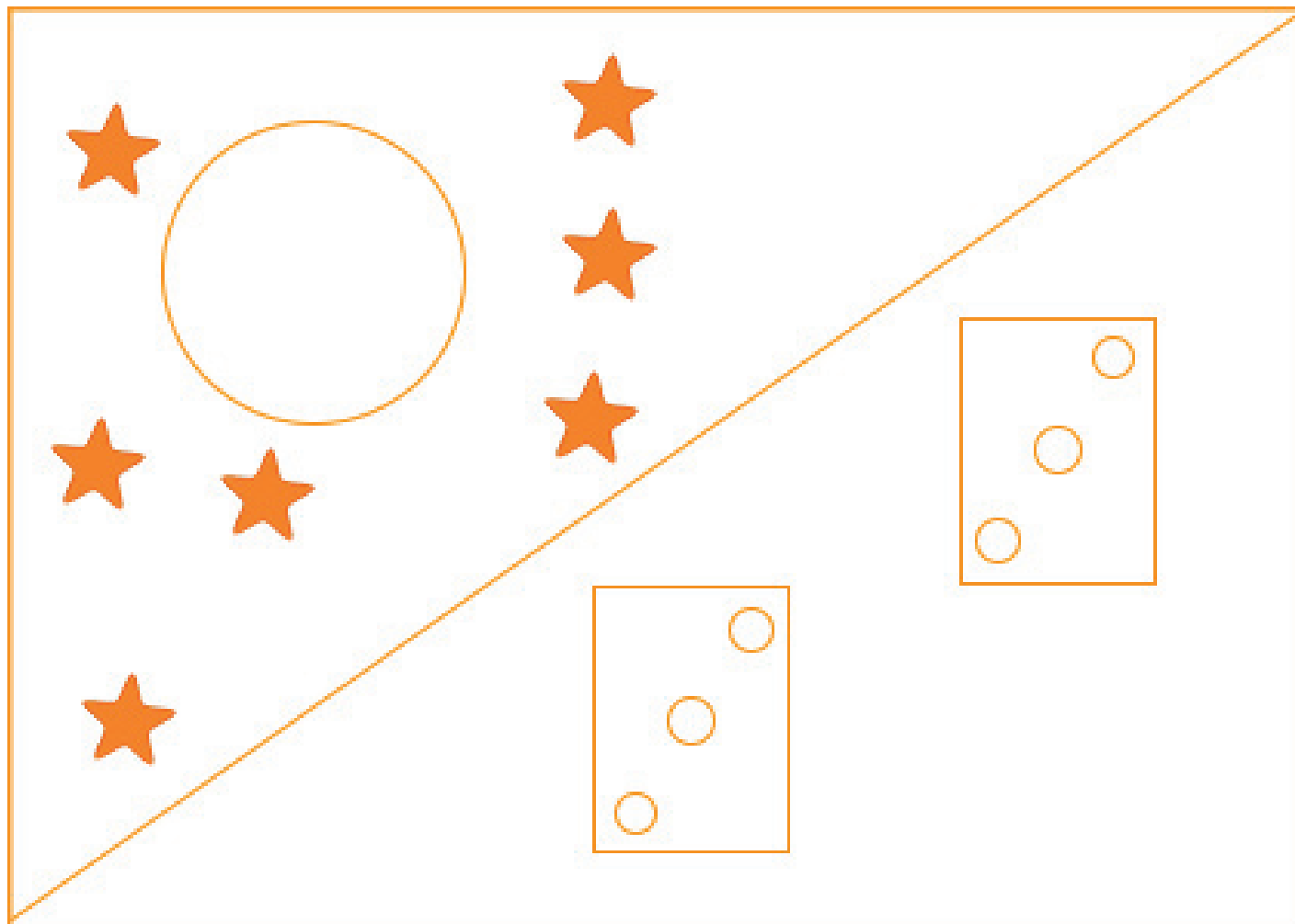
- Suite à l'exercice, permettre aux participants d'échanger sur le dessin d'origine VS le dessin réalisé par le partenaire.
- Discussion en plénière sur les difficultés rencontrées et les résultats obtenus.

Exemples de questions de relance :

- *Quelles ont été les difficultés rencontrées?*
 - *Comment peut-on être certain de s'être bien fait comprendre?*
 - *Comment peut-on être certain d'avoir bien compris le message de l'autre?*
 - *Est-il important de vérifier nos perceptions?*
-
- Refaire l'exercice (en inversant les rôles ou pas) avec un autre dessin en permettant cette fois à celui qui dessine de poser des questions, pour préciser et pour vérifier sa compréhension.
 - Suite à l'exercice, permettre aux participants d'échanger sur le dessin d'origine VS le dessin réalisé par le partenaire.
 - Discussion en plénière sur les difficultés rencontrées et les résultats obtenus.

Exemples de questions de relance :

- *Est-ce que les résultats sont plus satisfaisants cette fois? Pourquoi?*
- *Quels liens peut-on faire avec des situations d'aide?*
- *Quelles stratégies aurait-on pu se donner pour améliorer encore les résultats?*



Quand les pensées influencent les émotions

Animation suggérée :

- Demander aux participants de se répartir en 3 équipes.
- L'animateur lit une mise en situation (ou demande à un volontaire de le faire).

Exemple de mise en situation :

Une personne doit être choisie afin de représenter la classe lors d'une activité parascolaire. Plusieurs personnes se proposent dont Alain, Marie et Carl. Aucun des trois n'est choisi et chacun réagit de façon différente.

Alain : Il est furieux, frustré et démontre sa colère en bousculant violemment son bureau et en ridiculisant la personne choisie.

Marie : Elle est découragée, triste et se sent dévalorisée. Elle a les yeux pleins d'eau, ne parle plus et baisse la tête.

Carl : Il est un peu déçu mais prêt à coopérer avec la personne choisie. Il applaudit le candidat choisi et participe aux préparatifs.

- Chaque équipe travaille sur un personnage différent et tente d'imaginer les pensées qui habitaient la personne pour qu'elle en arrive à ressentir les émotions décrites.
- En plénière, l'animateur demande à chacune des équipes de partager le type de pensées qui devait habiter leur personnage.
- Échange en plénière sur l'impact de nos pensées sur ce que l'on ressent.

Exemples de questions de relance :

- *Dans la situation, quelle influence les pensées de chacun avaient-elles sur leurs réactions émotives?*
- *Comment peut-on identifier les pensées qui nous amènent vers des émotions difficiles ? Comment peut-on modifier ces pensées?*
- *Quelle utilité cela peut-il avoir dans notre vie personnelle?*
- *Quelle utilité cela peut-il avoir pour les personnes qu'on souhaite aider? Comment provoquer une réflexion à ce niveau?*

Inspiré de : TURGEON, Lise. « L'émoi et moi, la gestion des émotions », Formation personnelle et sociale 2e cycle, vol.4 no.7, Les Éditions Septembre, 1995.

Dis-le moi autrement

Animation suggérée :

- Demander aux participants de se rappeler un feedback négatif qu'ils ont déjà reçu ou encore un feedback qu'ils n'aimeraient vraiment pas recevoir.
- L'animateur demande aux participants d'écrire ce feedback ainsi que le contexte dans lequel le feedback a été donné.
- L'animateur ramasse les feedbacks négatifs et les redistribue de façon à ce que personne ne se retrouve avec son propre feedback.
- Demander aux participants de se regrouper en équipe d'environ 3 personnes.
- Les équipes lisent les feedbacks qu'ils ont reçus et partagent les réactions qu'ils auraient si le feedback leur était adressé.
- Les équipes doivent ensuite reformuler les feedbacks de façon à les rendre positifs.
- Échange en plénière sur l'attention à porter lors de la formulation d'un feedback.

Exemples de questions de relance :

- *Quelles sont les caractéristiques d'un feedback négatif?*
- *Comment peut-on prendre conscience de notre façon de formuler un feedback?*
- *À quoi doit-on porter attention pour le formuler de façon plus constructive?*
- *Quels liens peut-on faire avec l'aide que l'on veut apporter à d'autres?*
- *Dans quel type de situations d'aide serait-il utile d'utiliser le feedback constructif?*

Source : BISSON, Brigitte, TELLIER, Christian, THIBAUT, Claude et GEORGETTE, Sylvain. « Guide de gestion d'un programme d'entraide par les pairs », Fondation JEVI pour la Prévention du suicide chez les jeunes.

De quoi on parle

Animation suggérée :

- L'animateur demande deux volontaires pour faire la lecture d'une mise en situation présentant un dialogue où l'on retrouve plusieurs changements de sujet.

Exemple de mise en situation :

Nathalie : Éric, tu sais pas quoi? Mon père m'a donné deux billets pour un show au Centre Bell. Habille-toi, on sort ce soir!
Éric : Écoute Nat, c'est dommage mais ce soir c'est impossible, j'ai promis à Pierre de l'aider à installer son nouvel ordinateur.
Nathalie : Le spectacle c'est ce soir alors que l'ordinateur de Pierre va être encore là demain.
Éric : C'est vrai mais j'ai promis. Pierre compte sur moi.
Nathalie : Bon, c'est correct... Mais qu'est-ce que je fais avec les billets?
Éric : Invite Julie.
Nathalie : Elle sort avec son chum ce soir, la chanceuse!
Éric : Amène ta sœur d'abord !
Nathalie : C'est pas trop son genre. J'y pense, j'pourrais toujours appeler Philippe.
Éric : On dirait que la guerre est finie entre vous deux.
Nathalie : Ça veut pas dire qu'on ne peut pas être des amis même si c'est mon ex.
Éric : Des amis!!! Il y a deux semaines, tu changeais de trottoir pour pas le rencontrer.
Nathalie : Justement, on s'est parlé cette semaine et on s'est dit qu'il n'y avait pas vraiment de raison pour qu'on ne redevienne pas des amis.
Éric : En tout cas, j'espère que tu vas être assez honnête pour me le dire si un jour Philippe devient plus important que moi.
Nathalie : Bon, Monsieur est jaloux maintenant.
Éric : C'est pas de la jalousie, c'est juste du respect.
Nathalie : As-tu peur de perdre la face si quelqu'un me voit avec mon ex?
Éric : Pis toi, comment tu te sentiras si je sortais ce soir avec Gabrielle?
Nathalie : OK, prends pas les nerfs, c'est juste pour te taquiner que j'ai parlé de Philippe. À part de ça, je peux y aller seule au spectacle. J'ai pas besoin de mon chum ou de mon ex pour faire ce que j'ai envie de faire.
Éric : Non, mais puisque je suis là, aussi bien s'amuser ensemble.
Nathalie : Ça veut dire que tu viens?
Éric : Ben oui, j'suppose que j'aurai plus de plaisir avec toi qu'avec Pierre et son ordinateur.
Nathalie : Même si moi tu ne réussis pas à me programmer?
Éric : J'aime trop tes surprises pour vouloir te programmer!

- Demander aux participants de se regrouper en équipe d'environ 3 personnes.
- Les équipes doivent tenter de nommer les différents sujets abordés et les moments où les changements de sujets ont eu lieu ainsi que ce qu'ils croient être le sujet prioritaire.
- Échange en plénière sur les difficultés liées au fait de cibler le sujet prioritaire dans une demande d'aide.

Exemples de questions de relance :

- *Est-il facile d'identifier le sujet prioritaire dans une demande d'aide?*
- *Comment peut-on s'en assurer?*
- *Lorsque nous identifions un changement de sujet, comment peut-on le signaler à l'autre de façon constructive?*
- *Quels sont les dangers de laisser l'autre nous parler de plusieurs sujets à la fois?*

Les deux côtés de la médaille

Animation suggérée :

- L'animateur demande aux participants de former des équipes de deux personnes et de faire la lecture de la première situation en attribuant les rôles de Leblanc ou Lenoir à chacun d'eux.

Exemple de situation :

Leblanc emprunte une veste à Lenoir et lui promet d'en prendre bien soin mais lorsqu'il la lui rapporte, Lenoir aperçoit un trou dans la manche.

Leblanc : Quelqu'un m'a agrippé et l'a déchirée. C'était un accident. Tu sais, je voulais vraiment en prendre bien soin.

Lenoir : C'était ma veste préférée; je t'ai fait confiance, je croyais que tu y ferais attention et regarde ce que tu me rapportes.

- L'animateur demande à chacune des équipes de relire une deuxième fois la même situation en inversant les rôles.
- L'animateur demande aux membres des équipes de discuter de ce qu'ils ont ressenti dans la peau de chacun des personnages.
- Refaire le même processus pour la deuxième situation.

Exemple de situation :

Leblanc joue au volley-ball. En sautant très haut pour accomplir un smash, il frappe Lenoir au visage avec son coude.

Leblanc : C'est un accident. J'étais certain que j'étais seul au filet; d'ailleurs, j'étais à ma position sur le terrain. Si tu avais été à la tienne, tu n'aurais pas été frappé.

Lenoir : Tu m'as fait mal au visage avec ton coude. À l'entraînement, on a dit de regarder avant de sauter car c'est dangereux de blesser un autre joueur.

Exemples de questions de relance :

- *Est-il facile de voir les deux côtés de la médaille dans une situation conflictuelle?*
- *Comme entraînant, est-ce que ça m'arrive de prendre parti dans une situation?*
- *Comment puis-je éviter de le faire?*

Source : Programme de formation du groupe « Les aidants natures! » de l'école secondaire Samuel-de Champlain

Le renforcement positif

Animation suggérée :

- Remettre à chaque participant un bout de ficelle et un carton où il doit inscrire son prénom. Lui demander de faire deux trous dans le haut pour faire passer la ficelle et, ainsi, lui permettre d'attacher le carton dans son dos.
- Chaque participant doit inscrire un message positif sur le carton d'un autre participant en lien avec le type de message demandé dans la consigne de départ.
- L'exercice se termine lorsque tous les participants ont écrit sur les cartons de tous les autres. Préférentiellement, les messages sont signés.

Exemples de types de message à compléter :

- *Je t'apprécie pour ...*
- *Ta plus grande qualité est...*
- *Comme entraînant, tu es...*
- *J'ai le goût de te dire que...*
- *Ta plus grande force est...*
- *Dans notre groupe, tu représentes...*

- Suite à l'exercice, on propose aux participants de prendre le temps de lire leur carton et de se brancher aux émotions qui sont suscitées par autant de messages positifs. Si désiré, les participants peuvent en remercier d'autres pour les messages reçus.
- Échange en plénière sur l'activité.

Exemple de questions de relance :

- *Comment se sent-on d'avoir à écrire des messages positifs aux autres?*
- *Comment se sent-on de recevoir tous ces messages positifs?*
- *Sommes-nous en accord avec (ou se reconnaît-on dans) tous les messages reçus?*
- *Quelle influence cela a-t-il sur notre perception de nous-mêmes?*
- *Sur la perception qu'on a des autres?*

La sculpture humaine

Animation suggérée :

- L'animateur propose au groupe une activité de réflexion où ils auront à dresser un portrait collectif d'un thème choisi.

Exemples de thèmes à représenter :

- *Le rôle d'un entraïdant*
- *Le rôle d'une personne-ressource dans un groupe d'entraïdants*
- *Un groupe d'entraïdants idéal*
- *Les jeunes qui ont besoin d'aide*
- *La relation entre les entraïdants et ceux qui ont besoin d'aide*
- *Les difficultés rencontrées par les entraïdants*
- *L'école idéale*

- L'animateur demande un volontaire pour tenter un premier portrait du thème choisi. Celui-ci détermine de combien de personnes il aura besoin pour sa sculpture. Il demande des volontaires et leur assigne des rôles tout en les positionnant physiquement de façon à imaginer sa représentation mentale du thème. Il est possible d'utiliser des objets (tables, chaises, murs...) pour parfaire la sculpture.

- Lorsque le premier sculpteur a terminé son œuvre, l'animateur demande aux acteurs comment ils se sentent et ce qu'ils pensent de cette représentation du thème. Ils ont alors la possibilité de modifier des éléments de la sculpture pour la rendre plus conforme à leur vision du thème ou ils peuvent tenter d'en faire une représentation complètement différente.

- L'animateur demande ensuite l'avis des autres participants du groupe sur la sculpture. Est-ce qu'ils sont en accord avec cette représentation? Est-ce qu'ils veulent modifier des éléments? Est-ce qu'ils veulent proposer une nouvelle version? En tout temps, il est possible d'ajouter ou de retrancher des acteurs ou des objets.

- L'activité se termine lorsque le groupe en arrive à un consensus autour d'une sculpture pouvant représenter le thème de façon satisfaisante pour l'ensemble.

- L'animateur propose une discussion en plénière sur le processus de création utilisé par le groupe, sur les stratégies utilisées pour faire le consensus, sur les éléments nouveaux que l'on connaît maintenant dans le fonctionnement du groupe.

La chaise musicale de la coopération

Animation suggérée :

- L'animateur propose au groupe une activité de détente et de coopération qui se joue avec les mêmes bases de départ que le jeu bien connu de la chaise musicale.
- L'animateur s'assure d'avoir le matériel requis soit : des chaises (environ 5 de moins que le nombre de participants, un petit tapis d'environ 70cm X 50cm et une radio).
- L'animateur demande aux participants de se promener dans la pièce. Lorsque la musique s'arrête, les participants doivent trouver refuge sur les chaises ou le tapis de façon à ce que personne ne se retrouve en contact avec le sol.
- Si un (ou des) participant(s) se retrouve(nt) en contact avec le sol, l'animateur suggère aux participants de réfléchir brièvement à des stratégies créatives pour sauver tout le groupe et propose de faire un nouvel essai.
- Dès que l'essai est concluant, on retire une chaise supplémentaire tout en conservant tous les participants en jeu. Une chaise est encore enlevée lorsque le nouveau défi est relevé.
- L'activité se termine lorsque le groupe n'arrive plus (après quelques essais) à sauver tous ses membres.
- Échange en plénière sur l'expérimentation.

Exemples de questions de relance :

- *Comment vous-êtes-vous senti durant l'activité?*
- *Quelles ont été les difficultés rencontrées?*
- *Quelles stratégies le groupe a-t-il utilisées pour surmonter ces difficultés?*
- *Qu'avez-vous appris sur le fonctionnement du groupe?*
- *Qu'avez-vous appris sur votre fonctionnement en groupe?*

Source : Programme de formation du groupe « Les jeunes aidants » de l'École secondaire Polybel.

La charade des émotions

Animation suggérée :

- L'animateur propose au groupe une expérimentation par le mime sur le processus d'identification des émotions.
- L'animateur a préparé à l'avance, pour chacun des participants, une carte sur laquelle est indiqué un fait pouvant stimuler une émotion différente.

Exemples de cartes-émotions :

- *Tu rêves d'avoir une auto. Tu décroches un emploi qui te permettra de réaliser ton rêve.*
- *Ton frère part travailler en Chine et sera absent pour les quatre prochaines années.*
- *Tu es invité à souper chez des amis. Au menu : de la pieuvre dans une sauce à la mélasse.*
- *Tes amis sont inscrits à un camp de fin de semaine. Tu ne peux y aller faute d'argent.*
- *Tu as gagné un voyage pour quatre personnes pour la destination de ton choix.*
- *Quand tu dis que tu as vu un OVNI, personne ne te croit et tu passes pour un fou.*
- *Ton ami a déchiré la veste de cuir que tu lui avais prêtée. Il te la redonne sans t'en parler.*
- *Tu as finalement été accepté dans l'équipe de basketball.*
- *C'est ta fête. Tu déballes ton deuxième cadeau et t'aperçois qu'il est identique au premier.*
- *La personne que tu « cruises » depuis deux mois te dit qu'elle t'aime.*
- *Tu apprends que ton meilleur ami a organisé un party et qu'il a oublié de t'inviter.*
- *Tu trouves 100 \$ par terre.*
- *Tu as prévu sortir avec ton chum (ou ta blonde) et il (elle) se décommande à la dernière minute.*
- *Tu as eu une note exceptionnelle en anglais alors qu'habituellement tu as des échecs.*
- *Tes parents t'interdisent de sortir parce que tu n'as pas fait ta chambre.*
- *Un motard t'a menacé parce que tu avais bousculé accidentellement son petit frère.*
- *La grand-mère de ton voisin s'est cassé un ongle.*
- *Ton chien s'est fait écraser ce matin quand tu l'as laissé sortir.*
- *Tu as gagné le concours de l'élève le plus sexy de l'école.*
- *Tu reçois des appels et des lettres anonymes.*

- L'animateur distribue une carte à chaque participant. Il leur demande de la lire en silence et de tenter d'identifier l'émotion qu'il éprouverait si cela lui arrivait réellement.
- L'animateur propose ensuite à chaque participant, à tour de rôle, de mimer l'émotion qu'il aurait ressentie dans la situation.
- Les autres participants doivent tenter de deviner l'émotion mimée. Lorsque l'émotion est dévoilée, l'animateur demande au participant qui vient de mimer de lire sa situation et vérifie avec les autres leurs perceptions émotives de la situation.
- Échange en plénière sur l'expérimentation.

Exemple de questions de relance :

- *Sur quoi se base-t-on pour reconnaître une émotion?*
- *Y a-t-il des émotions plus difficiles à déceler que d'autres?*
- *Comment exprimez-vous vos émotions (mots, expressions, gestes)?*
- *Comme entraidents, y a-t-il des émotions qui vous rendent plus inconfortables?*

Sources : BISSON, Brigitte, TELLIER, Christian, THIBAUT, Claude et GEORGETTE, Sylvain. « Guide de gestion d'un programme d'entraide par les pairs », Fondation JEVI pour la Prévention du suicide chez les jeunes.
LAURENDEAU, Marie-Claire, PERREAULT, Robert et ALLARD, Martine. (1993) Les jeunes et l'entraide : Guide d'implantation d'un programme de soutien entre pairs chez les jeunes de 12 à 16 ans. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec.

L'art du résumé

Animation suggérée :

- L'animateur demande au groupe de former un cercle.
- L'animateur propose un sujet de discussion. Par exemple, le droit à l'avortement, la décriminalisation de la drogue, le droit à l'euthanasie. Les participants auront, à tour de rôle, à donner leur opinion sur le sujet.
- Le premier participant qui exprime son opinion reçoit de l'animateur une balle de laine. Lorsqu'il a terminé de parler, il lance la balle de laine à un autre participant (en gardant un bout dans sa main) de façon à ce que les deux participants soient reliés.
- Le participant qui a reçu la balle de laine doit d'abord résumer, à la satisfaction du participant précédent, l'opinion émise avant de pouvoir exprimer la sienne et relancer la balle de laine à un troisième participant (en conservant toujours un bout de laine).
- Le jeu se termine lorsque tous les participants se sont exprimés et que la balle de laine est revenue au premier participant qui doit, à son tour, résumer les propos du participant précédent.
- Échange en plénière sur l'expérimentation.

Exemples de questions de relance :

- *Que pensez-vous de la toile d'araignée (laine) qui s'est tissée dans le groupe?*
- *Est-ce difficile de résumer les propos de l'autre à sa satisfaction?*
- *Quels sont les principaux pièges?*
- *Comment peut-on s'assurer de ne pas déformer la pensée de l'autre?*
- *Comment se sent-on quand nos propos ne sont pas résumés à notre satisfaction?*
- *Lorsque l'opinion de l'autre est différente de la mienne, est-ce facile de la résumer?*
- *Dans notre rôle d'entraide, à quoi peut nous servir de faire de bons résumés?*

Sources : Programme de formation du groupe « Les aidants naturels » de l'École secondaire Samuel-De Champlain.

BISSON, Brigitte, TELLIER, Christian, THIBAUT, Claude et GEORGETTE, Sylvain. « Guide de gestion d'un programme d'entraide par les pairs », Fondation JEVI pour la Prévention du suicide chez les jeunes.

LAURENDEAU, Marie-Claire, PERREAULT, Robert et ALLARD, Martine. (1993) Les jeunes et l'entraide : Guide d'implantation d'un programme de soutien entre pairs chez les jeunes de 12 à 16 ans. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec.