

# Feuille de travail numérique: Comment aider un(e) amie(e)

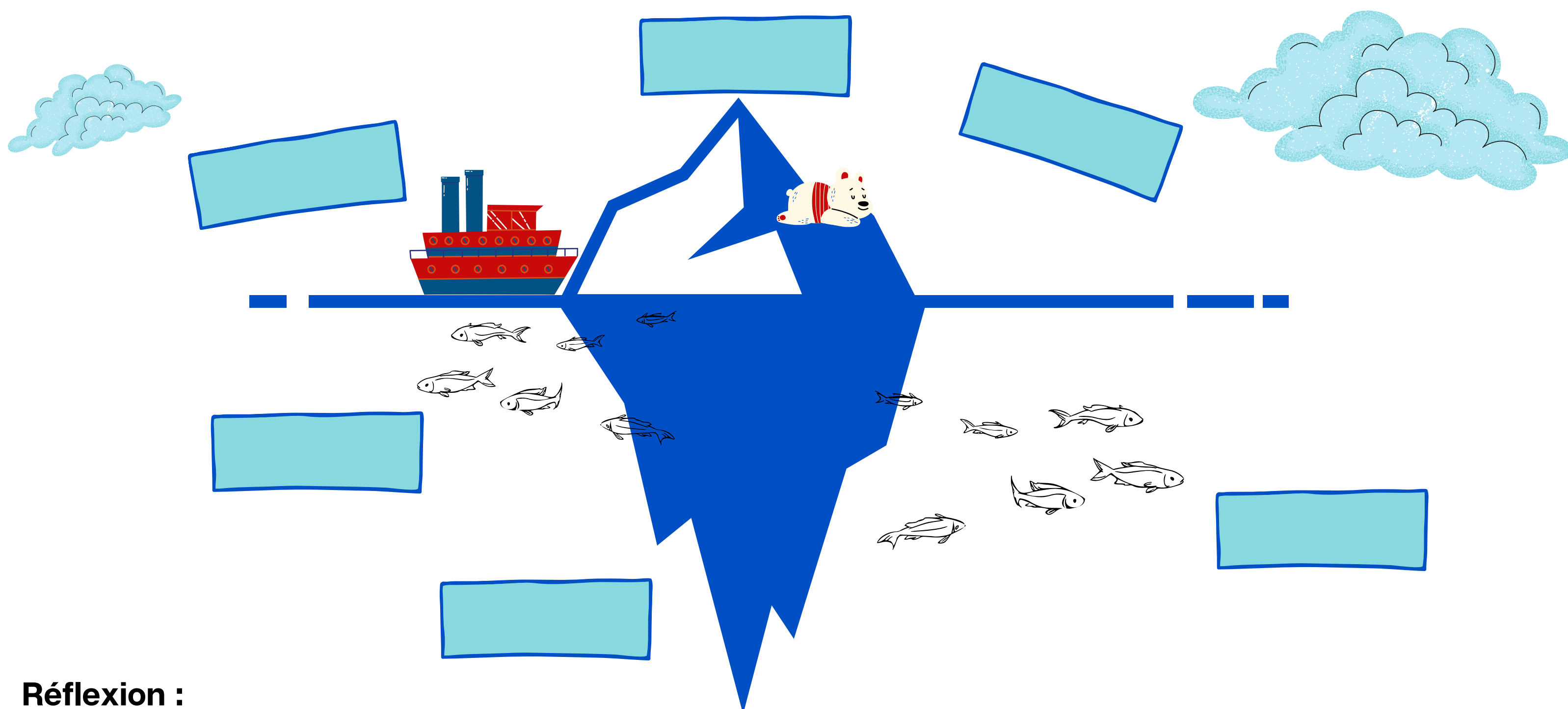
**Aperçu :** Utilisez cette feuille de travail pour suivre *l'atelier en direct Comment aider un(e) ami(e)* organisé par YNRA, OU lancez-vous le défi d'en apprendre davantage et d'approfondir votre compréhension après l'atelier.

## PARTIE A : Comprendre les autres

**Instructions :** Que signifie pour vous l'expression « **le bout de l'iceberg** »?

- Tout ce qui vous concerne (par exemple, vos loisirs, votre vie de famille, vos pensées et vos sentiments, etc.) n'est pas visible en surface!
- Quelles sont les choses que les gens ne sauraient pas sur vous s'ils ne vous les demandaient pas?
- Les gens peuvent-ils toujours sentir que vous passez une mauvaise journée?

Écrivez dans les zones de texte les choses que les autres **PEUVENT** percevoir à votre sujet (au-dessus de l'eau) et celles que les autres **NE PEUVENT PAS** percevoir aussi facilement (sous l'eau)!



### Réflexion :

Nommez des aspects concernant **vos amis** ou des **personnes que vous connaissez de près** que la plupart des gens ne pourraient pas reconnaître en apparence.

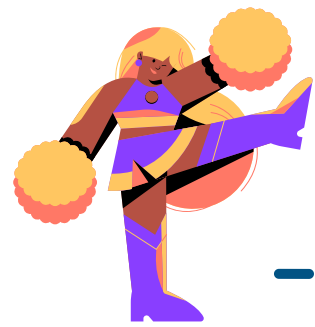
### Point clé!

Plusieurs sont les problèmes de santé mentale, les expériences et les pensées difficiles qui **se cachent derrière les apparences!** Ce qui est visible chez les gens (leur comportement) ne révèle pas toute leur histoire. Lorsque nous tendons la main à nos amis, nous devons être **conscients** que, tout comme nous, nos amis ne laissent pas toujours **transparente** les difficultés qu'ils rencontrent et que nous ne pouvons pas nous permettre de faire des suppositions!

## PARTIE B : Être un connecteur positif

**Instructions :** Parfois, nous avons besoin d'aide pour faire face à des situations difficiles, alors que d'autres fois, nous avons simplement besoin d'une personne à nos côtés, même si nous ne sommes pas prêts à parler. Quelle que soit la raison, nous avons TOUS besoin des autres. Et tout comme nous avons besoin des autres, nous faisons également partie des réseaux de soutien des autres. Ci-dessous se trouvent les caractéristiques d'un PAIR POSITIF. Lisez-les puis ajoutez des exemples de ce que VOUS attendez d'un bon ami, d'un pair ou d'un adulte en qui vous avez confiance.

### Le plus souvent, un pair positif...



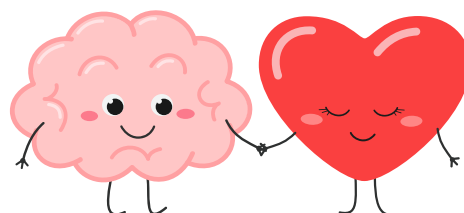
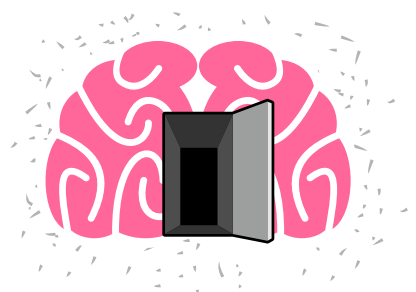
1. Aide les autres à se relever; ne les tire pas vers le bas

2. Fait en sorte que les autres se sentent inclus



3. écoute les autres et se préoccupe sincèrement de ce qui leur arrive

4. Reste ouvert aux sentiments, aux problèmes et aux expériences des autres



5. Se met à la place des autres (fait preuve d'empathie)

6. connaît les ressources (personnes, lieux, organismes auxquels s'adresser)



7.

8.

9.

**Discussion :** Il est important de comprendre pourquoi nous avons tendance à nous sentir incapables de demander de l'aide lorsque notre santé mentale est affectée, alors que nous pouvons le faire pour notre santé physique. Pourquoi est-il plus difficile de parler et de demander de l'aide pour la santé mentale que pour la santé physique?

## PARTIE C : Connaître les ressources

**Instructions :** Apporter de l'aide aux autres consiste en grande partie à savoir à qui s'adresser, que ce soit pour soi-même ou pour un ami. Connaître vos « **cercles de soutien** » vous sera utile non seulement dans vos moments de détresse, mais aussi pour aider d'autres personnes à trouver les soins et le soutien dont **ELLES** ont besoin. Remplissez les anneaux du cercle avec les noms des personnes positives, des ressources et des organismes communautaires qui font partie de votre réseau de soutien!

**Réseaux de soutien formels ou ressources professionnelles**

**Exemple :**  
Counseling On Connecte

**Mon école /  
Ma communauté**

**Exemple :**  
Entraîneur

**Mon  
cercle  
intérieur**



**Exemple :**  
Frère aîné

**Consultez le site [ynra.ca/fr/centre-dapprentissage/engagement-des-jeunes/](https://ynra.ca/fr/centre-dapprentissage/engagement-des-jeunes/) pour plus de conseils et astuces sur l'entretien de la santé mentale et pour vous inscrire à nos défis mensuels d'adaptation et courir la chance de gagner une carte cadeau d'une valeur de 50 \$**

## Centre d'apprentissage virtuel

Il peut être difficile de trouver les ressources disponibles pour vous aider, que vous ayez besoin d'accéder à des services de santé mentale, à un groupe de soutien par les pairs ou simplement à quelqu'un à qui **parler**.

Explorez notre **Centre d'Apprentissage en ligne** (créé par des jeunes, pour des jeunes) pour plus d'informations, d'activités et de ressources. Et gardez cette page pour une liste des ressources disponibles pour **VOUS** !



[ynra.ca/fr/centre-dapprentissage/](https://ynra.ca/fr/centre-dapprentissage/)



### CounselingConnect.org/fr

- Séances de conseil gratuites par téléphone ou par vidéo
- Pas de liste d'attente
- Multilingue



### Youth Services Bureau (YSB)

- [ysb.ca/fr/services/sante-mentale/](https://ysb.ca/fr/services/sante-mentale/)
- Ligne d'écoute téléphonique 24/7: 613-260-2360
- Santé mentale, emploi, logement, etc.
- Pour les jeunes de 12 à 18 ans
- Bilingue (ANG & FR)



### 1Appel1Clic.ca

- Simplifie la recherche des soins de santé mentale et de toxicomanie qui vous conviennent
- Pour les enfants, les jeunes et les familles

### MaListeMaSanta.ca

- Une liste de ressources créée par les jeunes, pour les jeunes francophones d'Ottawa incluant des ressources d'intervention de crise, de counseling et de soutien, des services en dépendances et beaucoup d'autres.

**MaListeMaSanté.ca**

Une liste de ressources en santé mentale pour les francophones

Suivez-nous sur les médias sociaux @CHEOyouthnet ou envoyez-nous un courriel à [ynra@cheo.on.ca](mailto:ynra@cheo.on.ca) pour plus d'informations sur nos programmes et services pour la jeunesse