

ACTIVITÉ CLÉS EN MAIN

Mes stratégies pour aller mieux



Objectif : Discussion permettant d'identifier des signaux d'alarme possibles et des stratégies pour aller mieux, par exemple : les personnes qui composent son filet de sécurité, ses moyens pour se changer les idées, ses outils pour se gérer, etc.

Conseil d'animation

- Au cours de l'activité, il est important de rester attentif aux réactions des participants qui peuvent démontrer des signaux de détresse. On recommande que ces participants soient rencontrés en individuel après l'activité.

OPTION

A

Activité discussion

DÉROULEMENT



Durée approximative : 1h

Introduire l'activité



5 min.

Mots en bouche : Nous allons explorer ensemble quels sont nos signaux d'alarme quand on va moins bien puis ce que vous faites quand vous les détectez. Le but est d'en prendre conscience parce qu'il peut arriver que nous ne les reconnaissons pas et d'explorer des stratégies pour aller mieux.

Activité discussion



50 min.

(Au besoin, donnez vous-même un exemple pour partir le bal)

1. Suggestions de questions : (10 minutes)

- Quand on va moins bien, comment on peut le voir? (Gestes, mots, habitudes, non-verbal, etc.)
- Comment les autres le voient que tu ne va pas bien?

Exemples de réponses possibles : manger plus, parler moins, avoir des maux de tête, consommer, etc.

2. Explorer les constats des participants pour cette partie. S'il n'est pas ressorti, nommer le constat que nous n'avons pas tous les mêmes signaux, mais que tout le monde en a. (10 minutes)

3. Après avoir exploré nos signaux d'alarme, explorer ce que les participants font pour aller mieux (au besoin, donnez vous-même un exemple pour partir le bal) (30 minutes)

Suggestions de questions :

- Quels sont les activités qui te font du bien?
- À qui tu en parles quand ça ne va pas?

L'animateur peut poser des questions pour préciser certaines réponses. Par exemple, si quelqu'un répond : « Je me change les idées », on peut lui demander « Comment tu te changes les idées? ».

ACTIVITÉ CLÉS EN MAIN

Mes stratégies pour aller mieux



Objectif : Discussion permettant d'identifier des signaux d'alarme possibles et des stratégies pour aller mieux, par exemple : les personnes qui composent son filet de sécurité, ses moyens pour se changer les idées, ses outils pour se gérer, etc.

DÉROULEMENT - SUITE

Fin de l'activité

 5 min.

1. Remercier d'avoir participé à l'activité. Nous avons tous des signaux d'alarmes qui nous sont propres. En même temps, nous avons aussi tous des moyens pour aller mieux. Des fois, nous avons de la difficulté à identifier ces moyens ou à les utiliser; dans ces moments-là, il est possible d'aller chercher du soutien. Il en est de même si l'activité vous a fait vivre des émotions difficiles.

2. Informer sur les ressources disponibles en prévention du suicide :

- Parler avec un·e intervenant·e au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553),
- Clavarder avec un·e intervenant·e avec suicide.ca,
- Texter avec un intervenant·e au 535353.

OPTION

B À quoi ressemble ton coffre à outils? **Durée approximative :** comme désirée

Matériels suggérés

- Imprimer des images de coffre (suggestions offertes sur le site du CPSL en PDF)
- Crayons (mine, couleurs, etc.)
- Suggestion d'idées (offertes sur le site du CPSL en PDF)

DÉROULEMENT

- Faire les directives de l'option A.
- Proposer d'illustrer le coffre à outil et ce qu'il contient. Nommer que cela permettra à la personne d'avoir un aide-mémoire de l'activité et ses outils à portée de main.
- Distribution du matériel au besoin.