

Feuille d'activité 2

Tâche 1 : révision

Pour apprendre à garder tes opinions et préjugés pour toi-même, tu dois...

Qu'est-ce qu'une limite?

Les limites sont importantes parce que...

Voici trois types de limites :

Tâche 2 : jeu de rôle

Prends le temps de lire les transcriptions des histoires qu'on a entendues aujourd'hui. À l'aide du tableau ci-dessous, note les points importants de chaque histoire. Lorsque tu auras terminé, choisis **UNE** des histoires pour en faire un court texte.

Étape 1

	Décris la situation.	Comment peux-tu « montrer que tu tiens à la personne »?	Comment peux-tu « l'écouter activement »?	Quel est ton rôle? Comment peux-tu démontrer que tu « reconnais ton rôle »?	Quelles sont les limites que tu dois garder à l'esprit?
Xavier et Raymond					
Shophika et Charles					

Étape 2

Quand, où et comment cette conversation aura-t-elle lieu (p. ex. à l'école/après l'école; à la cafétéria/pendant une promenade; en personne/par texto/message privé)? Sois aussi précis.e que possible!

Quand : _____

Où : _____

Comment : _____

Étape 3

Rédige le texte!

Joue le rôle de l'une des personnes qui soutient son ami.e : Raymond ou Charles. Écris exactement ce que tu dirais à ton ami.e en difficulté et ce qu'il.elle pourrait te dire. Ajoute des lignes si nécessaire.

(_____): _____
Ton Nom

(_____): _____
Son Nom

(_____): _____
Ton Nom

(_____): _____
Son Nom

(_____): _____
Ton Nom

(_____): _____
Son Nom

Étape 4

- a) Présente tes exemples à un.e partenaire et exercez-vous ensemble à jouer les scénarios l'un.e de l'autre.
- b) Dans l'espace ci-dessous, note une chose que tu as aimée/apprise du scénario de ton.ta partenaire et une suggestion d'amélioration.

J'ai aimé...

Ma suggestion serait...

Transcriptions : Xavier et Raymond - Reconnais ton rôle

Xavier : Moi c'est Xavier.

Raymond : Bonjour, je suis Raymond.

Xavier : Ça fait depuis notre 1re année du secondaire qu'on se connaît, donc depuis qu'on a 12 ans.

Raymond : Je me souviens, environ vers le secondaire 3, c'était vraiment à ce moment-là qu'on était devenus presque des meilleurs amis.

Xavier : J'me rappelle pas trop comment la conversation a commencé. C'était une conversation très sombre, même pas quelque chose que j'pensais qui allait arriver bientôt, mais je lui ai dit que je croyais que ma mort allait être une de mes décisions.

Raymond : Durant tout ce temps, j'avais aucune idée qu'il voulait... qu'il avait toutes ces pensées, cette dépression, et pour moi c'était vraiment un gros choc. Je pensais que puisque j'étais son ami pour plus de 6 ans, le fait que j'avais aucune idée qu'il se sentait de cette façon, c'était aussi ma faute en tant qu'ami. J'avais tellement beaucoup de questions qui me passaient par la tête. Pourquoi il me l'avait pas dit plus tôt ? Est-ce qu'il pensait que j'allais pu être son ami ou que j'allais pas être aussi supporteur pour lui

? Après quelques minutes, j'ai pris quelques grandes respirations et j'ai commencé à lui parler, mais vraiment en me concentrant sur lui, sur qu'est-ce que lui y pensait. En tant qu'ami, je pense que le rôle le plus important c'était vraiment de laisser savoir que je suis là pour lui aider, pour pas... c'était pas mon rôle de le juger et c'était ça vraiment qui était le plus important durant la conversation. C'est de vraiment rechercher l'aide professionnelle et aussi de ne pas avoir peur de parler à ses amis lorsqu'il était en difficulté.

Xavier: C'est vraiment la réponse de Raymond qui a fait qu'éventuellement j'suis allé chercher de l'aide. En fait, j'ai vu qu'il paniquait un peu. J'ai vu qu'il était vraiment inquiet et j'ai vu que même juste lui dire que j'avais ces pensées-là lui faisait du mal. Mais le plus que je le voyais réagir, le plus que je ressentais qu'est-ce qu'il sentait. C'est sûr que c'était une conversation très sombre et c'était une situation très difficile, mais ç'a pas affecté notre amitié de façon négative. T'as vraiment montré que tu... que ma santé était importante pour toi et que même si tu ne savais pas exactement quoi faire, tu voulais m'aider autant que possible.

Transcriptions : Shophika et Charles - Reconnais ton rôle

Charles : Moi, je m'appelle Charles.

Shophika : Et moi, je m'appelle Shophika. Rendus en 4e année, à notre école du secondaire, on était pas mal les deux seules personnes qui se connaissaient, donc on est devenus des partenaires de laboratoire. Un jour, j'ai juste... on a décidé de prendre une marche autour de l'école secondaire, puis j'ai un peu versé toute l'entièreté de ma vie, de mon passé. J'ai eu une dure enfance, puis en grandissant j'avais des comportements vraiment différents de mes pairs. Puis je réalisais que j'étais différente, mais je comprenais jamais pourquoi je l'étais. Puis c'était la première fois que je le disais à voix haute à quelqu'un, puis ça semblait juste être la bonne personne.

Charles : Pour moi c'est une première fois où j'ai reçu ce genre de paroles là, puis je m'attendais vraiment pas à recevoir des confidences comme ça. Je m'attendais pas à jouer ce rôle-là.

Shophika : Dans ma relation d'aide avec Charles, Charles a vraiment constamment tout le temps été là. Il était vraiment super. Il était tout le temps disponible quand j'avais besoin de quelque chose, puis quand j'allais pas bien, il hésitait pas à me demander : « Est-ce que ça va ? ». Il est toujours vraiment capable de respecter les limites. Quand je dis bye, il le fait, il s'en va, mais j'sais qu'il tient à moi. Mais il m'écoute tout le temps. Il me donne vraiment de la place, puis il me fait confiance, puis il sait qu'est-ce que j'ai besoin. Il veut juste me faire du bien, donc il m'écoute quand j'ai besoin de quelque chose. Donc quand Charles était pas à l'aise avec quelque chose, j'ouvrais la discussion. J'lui disais : « Aye, j'ai l'impression que t'es pas à l'aise avec moi ces temps-ci. Est-ce que tu veux en parler ? »

Charles : La plupart du temps, justement quand j'avais trop réprimé mes sentiments, puis que je les sortais d'un seul coup, c'était un très mauvais moment. On n'était pas dans une situation de bien gérer ça. Ça sortait d'une manière qui est beaucoup plus rude que ce que ça aurait pu être et donc ça faisait des accrochages qui étaient vraiment beaucoup plus gros que si j'en avais juste parlé avant. Justement, après un moment, après qu'on en ait discuté, qu'on ait réalisé que je ne suis pas un psychologue, puis que ça serait peut-être une bonne idée de consulter, de faire appel aux services de quelqu'un qui s'y connaît plus que moi, Shophika est allée voir une psychologue. Puis vu que c'était un gros changement pour elle de créer une autre relation d'aide avec quelqu'un, j'pense que ça lui a fait du bien que j'aie avec elle les premières fois et beaucoup de fois après. J'pense que d'avoir quelqu'un qui t'attend à la fin d'un rendez-vous, d'avoir quelqu'un qui t'y'amène et avec qui tu peux retourner chez toi, avec qui tu peux aller manger, prendre un café, juste être capable de parler, puis de faire une transition vers la vie... vers pas toi qui ouvres ton cœur devant un psychologue ça fait vraiment du bien.

Shophika : Pour vrai, Charles merci d'accepter pas mal toutes les facettes de ma vie, puis de continuer à vouloir grandir avec moi, puis d'être là dans tout ce cheminement-là.