

# Mettez à profit votre écoute et votre empathie en devenant pair aidant



## Plan de formation

### OBJECTIFS

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- Connaître le rôle du pair aidant
- Connaître les grandes catégories de troubles de santé mentale
- Reconnaître les signes/indices de détresse
- Créer un bon contact
- Connaître les principes de base de l'écoute active
- Inviter la personne en détresse à aller vers les ressources appropriées
- Prendre des nouvelles et assurer un suivi au besoin
- Savoir réagir lorsqu'une personne exprime des idées suicidaires
- Connaître les balises de la confidentialité (et quand peut-on la briser)
- Identifier les ressources d'aide disponibles à l'interne et à l'externe
- Prendre soin de soi en tant que pair aidant

### CONTENU

- Le pair aidant : rôle et responsabilités
- La santé mentale :
  - Bref survol des différents traits de personnalité et troubles de santé mentale
- Les indices de détresse
- Comment créer un bon contact
- Les principes de base :
  - Empathie
  - Le reflet
  - L'écoute active
- Comment prendre des nouvelles
- Inviter la personne vers les ressources appropriées et assurer un suivi au besoin
- Les idées suicidaires
- La confidentialité et le bris de confidentialité (quand peut-on franchir la ligne?)
- Les ressources internes et externes
- Prendre soin de soi en tant que pair aidant