

Bâtir votre système de soutien

POUR LES ANIMATEURS



Il est important pour tout un chacun, y compris vous en tant qu'animateur des 4-H, d'avoir un système de soutien en place, car nous vivons tous des difficultés à un certain moment de sa vie. Il est important de pouvoir aider vos membres des 4-H à bâtir leur système de soutien, et cela commence avec vous!

Qu'est-ce qu'un système de soutien?

Un système de soutien consiste en un groupe de personnes vers lesquelles vous pouvez vous tourner à tout moment et qui peuvent :

- ✓ **être là pour vous** lorsque vous avez besoin de quelqu'un à qui parler ou avec lequel laisser libre cours à vos émotions;
- ✓ **vous aider à gérer** des choses comme :
 - les sentiments ou les émotions, particulièrement ceux que vous ne comprenez pas;
 - les événements difficiles dans votre vie;
 - les stratégies pour gérer le stress.
- ✓ **vous soutenir** et être derrière vous dans ce que vous faites;
- ✓ vous aider à déterminer **les prochaines étapes**;
- ✓ **vous aider à trouver de l'aide professionnelle** si vous avez besoin d'un soutien accru.



À qui les adolescents parlent-ils lorsqu'ils ont un problème?

Le rapport *La parole aux jeunes 2016* de Jeunesse, J'écoute, démontre que la première personne vers laquelle les adolescents se tournent est un ami.

Un système de soutien peut être composé d'une seule personne ou d'un groupe de personnes. Une bonne idée tant pour vous que pour vos membres des 4-H serait de repérer quelques personnes vers lesquelles vous tourner lorsque vous en avez besoin.

Votre système de soutien doit être composé de personnes avec lesquelles vous entretenez une relation saine, c'est-à-dire une personne avec laquelle que vous vous sentez en sécurité et qui vous accepte tel ou telle que vous êtes.

Bâtir votre système de soutien

Votre système de soutien peut être composé :

- ✓ de membres de votre famille;
- ✓ d'amis;
- ✓ de membres de la collectivité;
- ✓ de guides spirituels;
- ✓ de collègues;
- ✓ de professionnels de la santé mentale.

Le système de soutien de vos membres des 4-H peut être composé :

- ✓ d'adultes de confiance :
 - membres de leur famille immédiate (parents, frères et sœurs, etc.);
 - animateurs des 4-H;
 - enseignants ou autres membres du personnel scolaire;
 - guides spirituels;
 - autres membres de la collectivité.
- ✓ d'amis;
- ✓ de membres des 4-H.

Adulte de confiance

Lorsque vous aidez vos membres à bâtir leur système de soutien, il est important de leur expliquer ce qu'est un **adulte de confiance**. C'est une personne qui est responsable, qui respecte vos limites et qui ne vous demande pas de garder des secrets.

Un adulte de confiance est quelqu'un :

- ✓ d'attentionné;
- ✓ de fiable;
- ✓ de respectueux;
- ✓ d'aidant;
- ✓ de bienveillant.

Pour de plus amples renseignements sur les systèmes de soutien, consultez jeunessejecoute.ca.

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains