

Soutenir un membre des 4-H en détresse



POUR LES ANIMATEURS

En tant qu'animateur ou animatrice des 4-H, vous êtes un modèle et un allié adulte sur lequel les membres des 4-H peuvent compter et obtenir du soutien.

Les jeunes font face à de nombreuses difficultés de nos jours. Avec l'influence des médias sociaux et l'accès des jeunes à la technologie 24 heures sur 24, l'intimidation et la pression par les pairs sont difficilement évitables. Les médias sociaux peuvent également influencer leur estime de soi et leur confiance, puisqu'ils y sont témoins de standards de l'image plus ou moins sains.

C'est une période où les jeunes vivent beaucoup de changements et font face à l'inconnu, tout en découvrant leur personne et leur sentiment d'identité.

L'une des meilleures choses que vous pouvez faire avec vos membres est d'entretenir des conversations franches et ouvertes. En utilisant cette approche, vous témoignez à vos membres de la compassion et de la compréhension, particulièrement lorsqu'ils se tournent vers vous en situation de détresse.



Voici une liste de façons dont vous pouvez aider un membre des 4-H s'il se tourne vers vous en situation de détresse :

- ✓ **Écoutez!** Faites un effort pour réellement écouter vos membres sans les juger. Montrez-leur que vous les comprenez et, si ce n'est pas le cas, demandez-leur des précisions.
- ✓ **Communiquez!** Encouragez vos membres à s'ouvrir au sujet de leur vie, tant pour les bons aspects que pour les mauvais et restez ouvert(e) à différentes formes de communication.
- ✓ **Donnez de l'espoir!** Dites des mots positifs et des mots d'encouragement qui montrent que les choses s'amélioreront. Il peut être difficile de se confier, alors remerciez-les de s'être ouverts à vous.

- ✓ **Élargissez vos connaissances en santé mentale!** Si vous n'en connaissez pas beaucoup au sujet de la santé mentale, de la santé émotionnelle et des troubles mentaux, prenez un peu de temps pour en apprendre davantage. Consultez des ressources en ligne fiables telles que jeunessejecoute.ca ou parlez à un médecin ou à un professionnel de la santé mentale et partagez l'information avec vos membres.
- ✓ **Encouragez vos membres à communiquer avec Jeunesse, J'écoute ou un autre professionnel de la santé mentale!** Des ressources comme Jeunesse, J'écoute offrent du soutien de la part de conseillers formés en santé mentale de façon anonyme, ce qui peut encourager certains de vos membres à se sentir aptes à communiquer avec eux.
- ✓ **Communiquez avec les services d'urgence!** Si vous croyez que l'un(e) de vos membres est en danger immédiat, composez le 911! Restez avec elle ou lui jusqu'à ce que les services d'urgence arrivent, si cela est sans danger.
- ✓ **Réfléchissez sur vos propres opinions concernant la santé mentale!** Afin de soutenir positivement vos membres, prenez conscience de vos opinions et de vos préjugés. Pour ce faire, vous pouvez porter attention à la façon dont vous réagissez lorsque vous voyez ou entendez parler d'une situation relative à la santé mentale ou à la façon dont vous en parlez.

Lorsque vous aidez un membre en détresse, n'oubliez pas de prendre soin de vous. Votre santé mentale est toute aussi importante et vous pourriez passer par une gamme d'émotions et de sentiments. Cherchez du soutien de la part d'un(e) ami(e) ou d'un membre de votre famille, ou le soutien d'un(e) professionnel(le), mais gardez toujours à l'esprit la confidentialité de la vie de vos membres.

Rappelez-vous :

- ✓ **vous n'êtes pas responsable** du bien-être de vos membres des 4-H et vous n'êtes pas un(e) professionnel(le) de la santé mentale;
- ✓ **il y a des limites** à ce que vous pouvez faire, même en tant qu'adulte;
- ✓ **ne vous blâmez pas** pour l'épreuve que traversent vos membres. Le mieux que vous pouvez faire, c'est être présent(e) pour eux et les soutenir autant que vous le pouvez.

Pour de plus amples renseignements sur la façon d'entretenir un dialogue ouvert avec vos membres des 4-H

Read Kids Help Phone's article *Parler ouvertement avec les jeunes* à jeunessejecoute.ca/simpliquer/ressources/parler-ouvertement-avec-les-jeunes

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