

GUIDE DE DISCUSSION

Après la pluie, le beau temps : *Voir le positif qui peut naître de la difficulté*

À propos du sujet

À tous égards, 2020 a été une année difficile pour de nombreuses personnes dans le monde. La pandémie de COVID-19 a fait naître une liste inédite de restrictions, de dangers et de difficultés, et a provoqué beaucoup de souffrances.

Cependant, les difficultés font parfois émerger de nouvelles opportunités, une croissance nouvelle, et d'autres « bonnes choses ». Mais comment cela fonctionne-t-il ? Et que pouvons-nous faire pour faire en sorte que des choses positives surviennent, en effet, dans le cadre des difficultés actuelles.

Le présent guide de discussion est conçu pour être utilisé conjointement avec notre fiche d'information « Après la pluie, le beau temps ».

À propos des groupes de discussion

Un groupe de discussion permet à plusieurs personnes travaillant ensemble, ou plusieurs collègues, de se réunir pour analyser et partager leurs expériences. Dans l' idéal, un groupe de discussion doit être un espace sécurisé au sein duquel les émotions peuvent être exprimées librement, afin que les participants puissent, ensemble, analyser des situations complexes, en apprendre davantage sur eux-mêmes et sur les autres membres du groupes, et s' apporter mutuellement de l' empathie et du soutien.

Il est important de prévoir suffisamment de temps pour le partage et la réflexion. Selon le nombre de participants, les groupes de discussion nécessitent généralement 45 à 90 minutes. Pour les groupes de plus de 3-4 personnes, un animateur peut être utile pour s' assurer que la discussion reste centrée sur le sujet et que tous les participants contribuent.

Pour qu' un groupe de discussion soit efficace, il faut généralement que :

- ✓ Les membres du groupe aient clairement à l' esprit l' objectif et les règles de base de la discussion. Par exemple :
 - Il ne s'agit pas d' une thérapie, mais d' une occasion d' en apprendre plus sur l' expérience des uns et des autres, et de découvrir les points de vue des autres sur le sujet en question.
 - Toutes les interventions doivent être respectées.
 - Les membres du groupe peuvent contribuer (ou ne pas contribuer) comme ils le souhaitent.
 - Les participants ne doivent pas révéler les détails des interventions des autres en dehors du groupe de discussion.
- ✓ Les membres du groupe doivent se sentir en sécurité et à l'aise pour partager leurs expériences, leurs idées et leurs sentiments.

- ✓ Tous les membres du groupe devraient avoir la possibilité de parler, d'exprimer librement leurs idées et leurs sentiments, et de poursuivre ou de terminer leurs raisonnements. Les membres du groupe doivent sentir qu'ils sont invités à (mais pas obligés de) parler.

Questions à poser dans le cadre de la discussion

1. Avez-vous une phrase, un dicton ou une croyance qui vous aide à vous sentir mieux dans les moments difficiles ? Le/laquel(le) est-ce ?
2. Pensez-vous que du positif peut naître des difficultés ? Pouvez-vous donner des exemples de choses positives qui pourraient émerger ?
3. Avez-vous vu quelques « coins de ciel bleu » durant la pandémie du COVID-19 ? Lesquels ?
4. Pensez-vous que l'expression « ce qui ne tue pas vous rend plus fort » est vraie ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
5. Avez-vous l'exemple d'une épreuve que vous avez vécue et qui a amélioré votre patience, votre empathie, et capacité à faire face à des facteurs de stress de la vie quotidienne ? Quel processus a, selon vous, permis cela ?
6. Avez-vous l'exemple d'une épreuve que vous avez vécue et qui DIMINUE votre patience, votre empathie, et votre capacité à faire face à des facteurs de stress de la vie quotidienne ? Pourquoi ?
7. Comment les difficultés peuvent-elles approfondir et renforcer les relations ? Inversement, comment peuvent-elles les affaiblir et les endommager ?
8. Comment la pensée positive peut-elle nous aider à faire face aux difficultés et aux épreuves ? La « pensée positive » peut-elle parfois nous blesser ?
9. Pensez à une personne que vous respectez qui a fait face à des difficultés importantes.
 - a. Pourquoi respectez-vous cette personne ?
 - b. Quelle « chose positive » a émergé de ses difficultés ?
 - c. Selon vous, qu'est-ce qui a contribué à ce que cela se produise ?
10. Si vous coachiez un(e) ami(e) sur la façon de soutenir un(e) autre de ses ami(e)s qui traverse une période difficile, quel genre de conseils lui donneriez-vous ?
11. Réfléchissez à une saison difficile que vous avez vécue.
 - a. Qu'est-ce que vos amis et votre famille ont fait pour vous soutenir que vous avez trouvé utile et encourageant ?
 - b. Y a-t-il des choses que les gens ont dites ou faites que vous avez trouvées particulièrement dérangeantes ou inutiles ?
 - c. Quelles activités, pratiques, ou toutes autres choses, avez-vous faites qui vous ont aidé(e) à tenir bon ?