CENTRE D'INNOVATION EN
SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

Trousse numérique du CISMC pour les médias sociaux sur comment avoir des conversations difficiles

POURQUOI IL EST IMPORTANT POUR LES ÉTUDIANTS-ES D'APPRENDRE À AVOIR DES CONVERSATIONS DIFFICILES

Les études postsecondaires sont une période marquée par de nouvelles relations, des priorités changeantes et une croissance personnelle, qui peuvent également entraîner des conflits, des malentendus et des situations inconfortables avec des amis-es, des colocataires ou des pairs-es. L'apprentissage de stratégies peut aider les étudiants-es à communiquer leurs besoins, à fixer des limites et à relever les défis de manière saine. En développant ces compétences en communication, le personnel des campus et des organisations communautaires peut aider le corps étudiant à entretenir des relations respectueuses, à réduire le stress et le ressentiment, et à développer la confiance nécessaire pour défendre leur bien-être et soutenir leur entourage.

COMMENT UTILISER CE DOCUMENT

Dans ce document, vous trouverez un menu à la carte d'options de contenu que vous pouvez utiliser sur vos plateformes. Considérez cela comme un jeu de rôle : vous pouvez choisir le niveau de contenu qui vous intéresse. Nous sommes impatients de voir ce que vous déciderez !

MENU DE CONTENU

Si vous souhaitez amplifier ce que nous publions

Le CISMC publiera sur ses plateformes de réseaux sociaux mercredi 25 mars 2026.

Nous invitons tout le monde à partager et amplifier nos publications issues de toutes nos plateformes !

Si vous souhaitez utiliser des suggestions et créer votre propre contenu

Lorsque vous créez votre propre contenu, ajoutez-nous en tant que collaborateur sur Instagram ou taggez-nous sur toutes les autres plateformes afin que nous puissions amplifier votre message.

Reels/vidéo

1) **Déclarations « tu » ou « je » - Point de vue**

- Écran partagé :

🚫 « Tu ne m'écoutes jamais. »
✅ « Je me sens ignoré-e quand on m'interrompt. »
🚫 « Tu es toujours en retard. »
✅ « Je me sens frustré-e quand les plans changent à la dernière minute. »

- Texte final :
  Concentrez-vous sur l'impact, pas sur le blâme.

2) Avant d'entamer la conversation

- Accroche : « Posez-vous d'abord cette question ⬇️ »

Montage rapide :

- Qu'est-ce qui me dérange réellement ?
- Que veux-je changer ?
- Suis-je suffisamment calme pour en parler ?
- Est-ce que je veux réparer la relation ou prendre mes distances ?

Suggestions d'images fixes / Carrousel

1. **« Avant de parler à votre ami-e... »**

Diapositive 1 : Avant d'entamer la conversation...
Diapositive 2 : Qu'est-ce qui me dérange réellement ?
Diapositive 3 : Que veux-je changer ?
Diapositive 4 : Suis-je suffisamment calme pour en parler ?
Diapositive 5 : Est-ce que je veux réparer la relation ou prendre mes distances ?
Diapositive 6 : Choisissez le bon moment et le bon endroit
Diapositive 7 : Restez curieux-se, ne soyez pas agressif-ve
Diapositive 8 : Besoin d'aide ? Contactez Allo J'écoute

2. **Rappel des limites**

Texte:
« Vous pouvez tenir à quelqu'un tout en ayant besoin de fixer des limites. »

Petit texte :
Les amitiés saines créent un espace propice à l'honnêteté.

Si vous souhaitez publier sur vos propres réseaux sociaux

VISUELS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER LES VISUELS

Exemple de texte pour les réseaux sociaux – Français

Avoir une conversation difficile avec un-e ami-e peut sembler gênant, accablant, voire impossible, mais l'éviter peut parfois alourdir la situation au fil du temps.

Les études postsecondaires sont synonymes de nouvelles relations, d'attentes changeantes et de croissance personnelle. Apprendre à communiquer vos besoins, à fixer des limites et à discuter des conflits peut vous aider à nouer des amitiés plus saines et plus respectueuses, et à réduire le stress ou le ressentiment avant qu'ils ne s'accumulent.

Si vous vous sentez dépassé-e par une conversation difficile, vous n'avez pas à la mener seul-e.
💛 Contactez **Allo J'écoute**
📞 1-866-925-5454
📱 Envoyez ALLOJECOUTEON au 686868

Soutien gratuit et confidentiel pour les étudiants-es de niveau postsecondaire en Ontario, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Réseaux sociaux	**Compte du CISMC**
LinkedIn	@The Centre for Innovation in Campus Mental Health
Instagram	@cmhinnovation
TikTok	@cmhinnovation

Si vous souhaitez envoyer un bulletin d'information

Exemple de bulletin d'information - Français

Aider les étudiants-es à entretenir des relations saines

Les études postsecondaires sont une période où les étudiants-es nouent de nouvelles amitiés et apprennent à gérer les attentes changeantes dans leurs relations. Si ces expériences peuvent être passionnantes, elles peuvent également être source de conflits et de défis en matière de communication et de limites.

Notre trousse d'outils sur les relations saines et notre fiche d'information sur les conversations curieuses et courageuses offrent des conseils pratiques pour aider les étudiants-es à se préparer à des conversations difficiles, à communiquer leurs besoins et à gérer les conflits de manière respectueuse et constructive. En développant ces compétences, les étudiants-es peuvent réduire leur stress interpersonnel, défendre leur bien-être et entretenir des relations plus saines avec leurs pairs-es.

Encourager les étudiants-es à utiliser ces ressources peut contribuer à leur santé mentale et à leur sentiment d'appartenance au campus.

Cliquez ici pour consulter la trousse d'outils sur les relations saines

Cliquez ici pour consulter la fiche d'information Comment avoir des conversations curieuses et courageuses