



TON RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN

Avoir accès à un réseau social de soutien te protège vis-à-vis des situations stressantes ou anxiogènes. Il te permet de répondre à plusieurs de tes besoins. Le réseau est bénéfique sur les plans de ton estime de soi, de ton sentiment d'utilité et de ton intégration sociale. Face à une situation stressante ou anxiogène, la principale fonction des personnes qui composent ton réseau social de soutien est de t'apporter du soutien en étant présentes, compréhensives, disponibles, en t'écoutant, en ne te jugeant pas, en te donnant leur appui et en te fournissant de l'information pertinente.

Ce qui compte le plus, ce n'est pas le nombre de personnes qui composent ton réseau social de soutien, mais plutôt **la qualité et la satisfaction que tu retires de ces relations** (Claes, 2003, Pauzé et al., 2019).

Afin de porter un regard sur la satisfaction que tu retires de ton réseau social, tu peux faire ta carte de réseau social de soutien.

Consignes

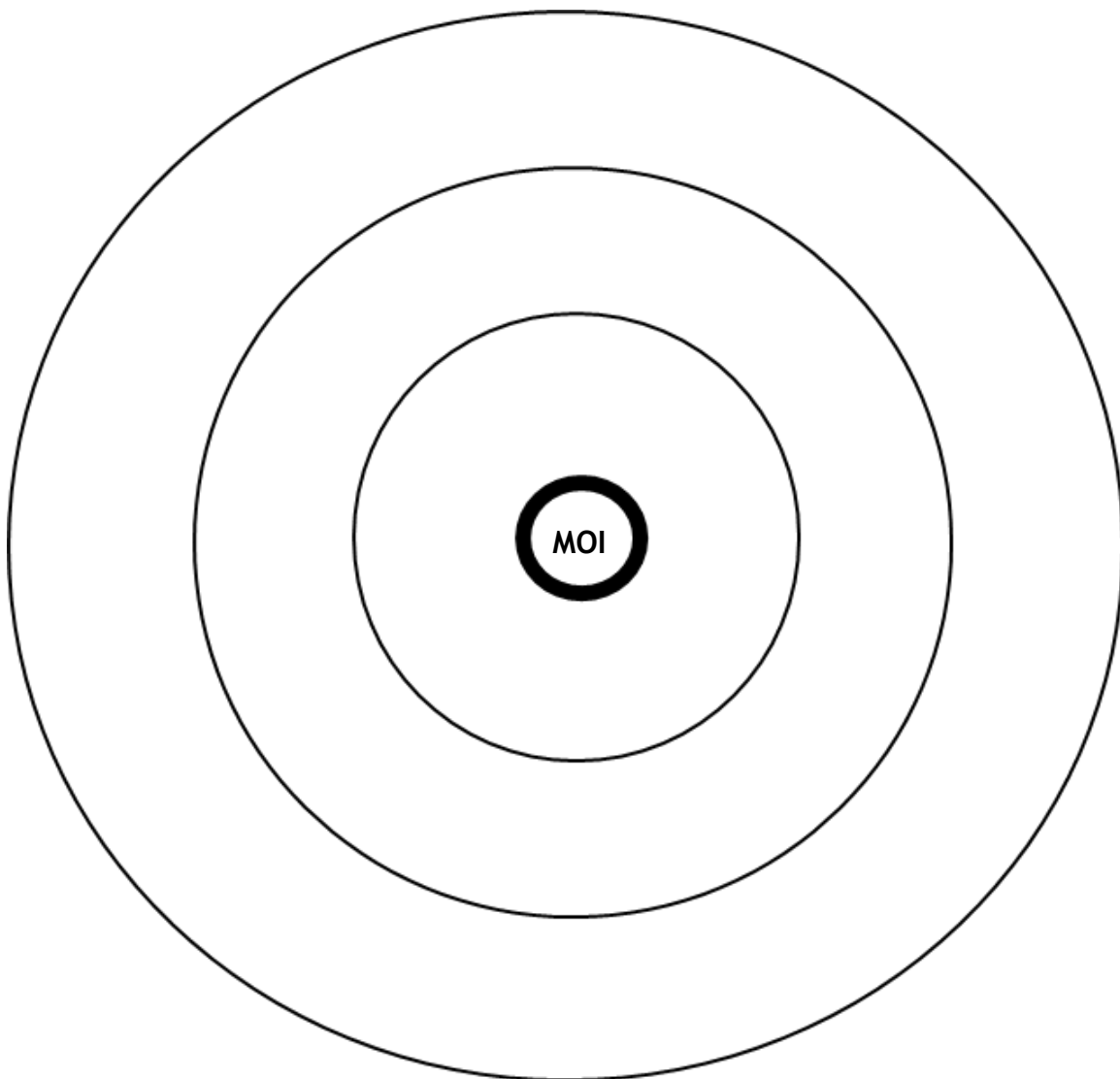
- 1 Pense à la façon dont les personnes sont regroupées dans ta vie en **différentes catégories** (par exemple, l'école, les loisirs, la famille, les enseignants, les intervenants, etc.). Dans la carte, dessine une pointe de tarte pour chaque groupe identifié. La grosseur de la pointe de tarte doit correspondre à l'importance du groupe dans ta vie.
- 2 Pour chaque groupe, pense aux **personnes significatives** et écris leur nom dans ta carte. Tu peux seulement inscrire les initiales ou les prénoms.
 - ✓ **Dans le premier cercle** (le petit), inscris les personnes que tu côtoies tous les jours, les personnes intimes.
 - ✓ **Dans le deuxième cercle** (le moyen), inscris les personnes que tu côtoies de façon régulière (environ une fois par semaine ou aux deux semaines).
 - ✓ **Dans le troisième cercle** (le gros), inscris les personnes avec qui tu as peu de contacts.
- 3 Une fois que toutes les personnes sont inscrites dans ta carte, dessine des flèches qui représentent la réciprocité dans chaque relation. Une flèche qui pointe **de toi vers l'autre** indique que tu donnes plus que tu reçois dans cette relation; une flèche qui pointe **de l'autre vers toi** indique que tu reçois plus que tu donnes dans cette relation; une flèche qui pointe **dans les deux directions** indique que tu donnes autant que tu reçois.

(Adaptation de Desmarais, Blanchet et Mayer, 1982)

Cet outil a été développé par le



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Pistes de réflexion



La réciprocité (les flèches). Il est possible que tu aies des personnes dans ton réseau qui demandent beaucoup et qui donnent peu en échange. Ces personnes peuvent devenir, avec le temps, une source de stress dans ta vie. Inversement, lorsque tu demandes beaucoup de certaines relations, ces personnes peuvent s'épuiser ou tu peux te sentir redevable envers elles.



Les différentes catégories (pointes de tarte). Il est important de garder un équilibre aussi sur ce plan. Si ton réseau social de soutien est surtout familial et parental, tu peux te retrouver isolé(e) lorsque tu es à l'extérieur de ta famille. Rester en famille peut être réconfortant, mais peut t'amener à éviter le contact avec tes pairs. Il est donc important d'apprendre à créer des liens avec tes pairs. Au contraire, si tes seuls liens significatifs sont parmi tes amis, tu pourrais te priver du possible soutien de ta famille.

La fréquence (cercles). Il peut également être intéressant d'observer combien de personnes se retrouvent dans tes 1^{er}, 2^e et 3^e cercles et la qualité des relations avec ces personnes. Si toutes les personnes qui t'apportent du soutien sont dans le 3^e cercle, donc que tu les vois rarement, le soutien reçu pourrait être moindre. Il pourrait alors être intéressant de trouver des moyens pour les voir davantage. De plus, si la réciprocité des relations avec les personnes qui sont dans le 1^{er} cercle n'est pas optimale, il pourrait être intéressant de travailler la qualité de ces relations puisque ce sont des personnes que tu vois souvent.

1. As-tu l'impression que ton réseau social de soutien est équilibré ?

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point es-tu satisfait(e) de ton réseau social de soutien ?

Totalemment insatisfait			Moyennement satisfait				Totalemment satisfait		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Peux-tu identifier deux moyens pour améliorer la qualité de ton réseau social?

Références bibliographiques

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.

Claes, M. (2003). *L'univers social des adolescents*. Les Presses de l'Université de Montréal.

Desmarais, D., Blanchet, L., et Mayer, R. (1982). Modèle d'intervention en réseau au Québec. *Cahiers critiques en thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 4(5), 109- 118.

Pauzé, R., Gauthier, V., Lepage, J., Berrigan, F. et Morin, M.-C. (2019). *Hardis + : Programme d'intervention précoce visant à développer des compétences pour faire face aux situations anxiogènes chez les adolescents*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.

