



## 5. LE RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN / LE CHEMIN PARCOURU

### Préambule

Cet atelier devrait idéalement se tenir entre l'animation des ateliers 9 et 10 du volet *jeunes*.

### Objectifs spécifiques de l'atelier

À la fin de l'atelier, le parent sera en mesure de :

- Connaître l'importance d'un réseau social de soutien;
- Constaté les forces et les limites du réseau social de son enfant;
- Cibler des moyens pour aider son enfant à enrichir ou à entretenir son réseau;
- Faire le bilan de ses apprentissages et de ses acquis;
- Mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute chez son enfant.

### Déroulement de l'atelier

1. Vous souhaitez la bienvenue aux parents et leur présentez les objectifs et le déroulement de l'atelier.

#### A. Échange sur votre vécu (15 min)

1. Vous questionnez les parents sur le quotidien avec leur enfant : comment se sont passées les dernières semaines? Voient-ils des changements chez leur enfant ou chez eux-mêmes?
2. Vous revenez sur les notions vues au dernier atelier : qu'ont-ils observé ou utilisé par rapport aux habitudes de vie et aux stratégies de gestion du stress? Comment s'est passée l'activité d'exposition pour leur enfant? Les habitudes de vie et les stratégies de gestion du stress identifiées ensemble ont-elles été mises en place? Ont-elles été aidantes ?

## B. L'importance du réseau social de soutien (10 min)

1. Vous demandez aux parents à quoi sert, selon eux, le réseau social à l'adolescence.
2. Vous prenez quelques interventions et vous complétez à l'aide des explications suivantes :

L'accès à un réseau social de soutien constitue un **facteur de protection** pour faire face au stress et aux événements de la vie. Celui-ci permet de **répondre à différents besoins personnels et sociaux**, notamment le soutien à l'estime de soi (par l'appréciation que les autres ont à notre égard), le sentiment d'utilité (en se sentant utile pour les autres, cela nourrit l'estime que l'on a de nous-mêmes), le soutien émotionnel (en apportant du réconfort, de la disponibilité, de la compréhension), l'aide concrète tant sur le plan des services rendus que sur le plan de l'aide financière à l'occasion, l'information pertinente (en donnant des conseils pertinents, en informant des possibilités accessibles), le soutien scolaire, le soutien à l'intégration sociale (aider à se faire de nouveaux amis, à rencontrer de nouvelles personnes), etc. Ce réseau social de soutien peut également nous **aider à faire face aux tâches développementales de l'adolescence**. Pouvoir compter sur différentes personnes est rassurant (Pauzé et al., 2019).

À l'adolescence, il importe que le réseau social de soutien soit composé à la fois d'adultes (parents, oncles, tantes, grands-parents, enseignants, entraîneurs, etc.) et de jeunes (amies et amis, camarades d'école, membres d'une l'équipe sportive, cousines et cousins, etc.). Un **réseau équilibré comprend donc à la fois des adultes et des jeunes**, des amies et amis, et de la famille (Pauzé et al., 2019).

Ce qui compte le plus, ce n'est pas le nombre de personnes qui composent le réseau social de soutien, mais plutôt la **satisfaction et la réciprocité retirées de ce soutien, ainsi que la qualité des relations**. Avoir des amies ou amis qui sont en conflit les uns avec les autres peut être davantage une source de stress que de réconfort (Claes, 2003).

La principale fonction des personnes composant le réseau social de soutien lorsque l'on est confronté à un stress ou à une situation anxiogène est **d'apporter du soutien en étant présentes, compréhensives, disponibles, en écoutant, en ne jugeant pas, en donnant son appui et en donnant de l'information pertinente** (Pauzé et al., 2019).



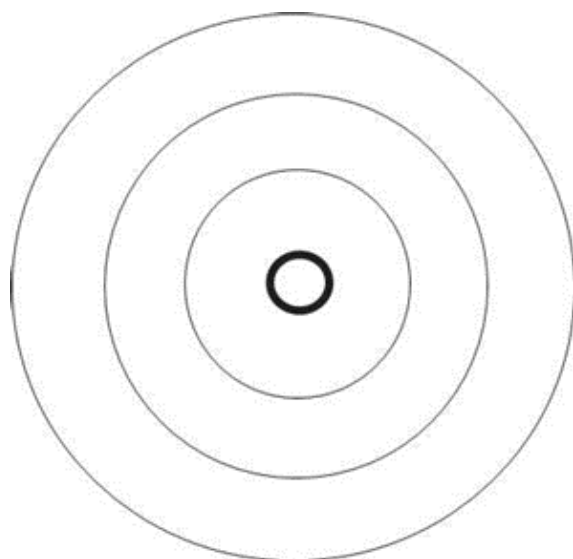
Pour mieux comprendre l'importance des pairs à l'adolescence, vous pouvez vous référer à l'information suivante. Vous pouvez résumer dans vos mots si vous le souhaitez.

Selon plusieurs chercheurs, la réussite de l'intégration dans un groupe de pairs et l'établissement de liens d'amitié agissent comme facteurs médiateurs de protection vis-à-vis des nombreuses transformations qui marquent l'entrée dans l'adolescence tant sur les plans physique, familial, social que scolaire (Claes, 2003). En effet, les conversations intimes avec les amis peuvent contribuer à réduire l'anxiété liée à la transition à l'adolescence et à soutenir l'estime de soi et les capacités adaptatives. Les relations d'amitié procurent aussi des sentiments de sécurité et de bien-être. On se sent quelqu'un, on se sent important, on sent que l'on a une valeur et un statut. Enfin, les relations d'amitié offrent une importante source de soutien lors d'événements stressants. Les chercheurs notent que ce n'est pas la quantité d'amis qui serait le facteur le plus influent, mais davantage la qualité de ces relations d'amitié (Claes, 2003).

Disposer d'amis à qui l'on confie ses problèmes, avec qui l'on partage ses préoccupations et l'on échange des opinions permet de jouir des sentiments de sécurité et de soutien reliés à toute forme d'attachement. En revanche, le sentiment d'aliénation (colère – distance) avec les amis est lié à des problèmes intériorisés tels que les symptômes de dépression et d'anxiété. L'absence d'amitié, des amitiés de piètre qualité ou étant marquées par des relations problématiques constituent autant de facteurs de risque pour le développement ultérieur de troubles tels que l'anxiété (Claes, 2003).

### C. Carte du réseau social de soutien de votre enfant (30 min)

1. Vous mentionnez aux parents que la prochaine activité leur permettra de réfléchir aux personnes significatives qui composent le réseau social de leur enfant et aux rôles que jouent ces personnes.
2. Pour ce faire, vous invitez les parents à prendre *La carte du réseau social de soutien* (adaptation de Desmarais, Blanchet et Mayer, 1982) qui est illustrée dans leur *Guide pratique*.



Vous expliquez les consignes pour réaliser la carte :

- Le point central représente votre enfant;
- Pensez à la façon dont les personnes sont regroupées dans sa vie en différentes catégories (p. ex. l'école, les loisirs, la famille, les enseignants, les intervenants, etc.). Dans la carte, dessinez une pointe de tarte pour chaque groupe identifié. La grosseur de la pointe de tarte doit correspondre à l'importance du groupe dans sa vie;
- Pour chaque groupe, pensez aux personnes significatives et écrivez-les dans la carte selon les principes suivants :
  - Dans le premier cercle (le petit), inscrivez les personnes qu'il côtoie tous les jours, les personnes intimes.
  - Dans le deuxième cercle (le moyen), inscrivez les personnes qu'il côtoie de façon régulière.
  - Dans le troisième cercle (le gros), inscrivez les personnes avec qui il a peu de contacts. Vous pouvez inscrire seulement les initiales ou les prénoms.
- Une fois que toutes les personnes sont inscrites dans la carte, dessinez des flèches qui représentent la réciprocité dans chaque relation. Une flèche qui pointe de votre enfant vers l'autre indique que celui-ci donne plus qu'il reçoit dans cette relation; une flèche qui pointe de l'autre vers votre enfant indique qu'il reçoit plus qu'il donne dans cette relation; une flèche qui pointe dans les deux directions indique que chacun donne autant qu'il reçoit.

3. Une fois la carte réalisée, vous revenez sur certains concepts.

**La réciprocité (les flèches).** Il est possible que votre enfant ait des amis qui demandent beaucoup, mais qui donnent peu en échange. Ces amis peuvent devenir, avec le temps, une source de stress dans leur vie. Inversement, lorsque votre enfant demande beaucoup de certaines relations, ces personnes peuvent s'épuiser et votre enfant peut se sentir redevable envers eux. Il est important aussi de réfléchir au degré de soutien que peuvent apporter certaines personnes. Certaines relations peuvent devenir des lieux de refuge, voire d'évitement lorsque votre enfant est anxieux.

**Les différentes catégories (pointes de tarte).** Il est important de garder un équilibre aussi sur ce plan. Si le réseau social de soutien de votre enfant est surtout familial et parental, celui-ci peut se retrouver isolé lorsqu'il est à l'école. Certains jeunes plus timides ont tendance à se concentrer sur la famille, qui constitue une importante zone de confort. Il est pourtant important pour un jeune de développer ses aptitudes sociales auprès de ses pairs. Au contraire, si ses seuls échanges significatifs sont avec ses amis, votre enfant se prive du possible soutien de sa famille. Malgré ce qu'il démontre, le jeune a encore besoin de ses parents à l'adolescence.



**La fréquence (cercles).** Il peut également être intéressant d'observer combien de personnes se retrouvent dans les 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cercles du réseau de votre enfant, ainsi que la qualité des relations avec ces personnes. Si tous les gens qui lui apportent du soutien sont dans le 3<sup>e</sup> cercle, donc des personnes qu'il voit 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<sup>er</sup> cercle n'est pas optimale, il pourrait être intéressant de travailler la qualité de ces relations puisque ce sont des personnes qu'il voit souvent.

4. Vous animez ensuite une discussion à partir des questions suivantes :
  - Qu'est-ce que je constate en faisant cet exercice?
  - Est-ce que j'ai l'impression que le réseau social de soutien de mon enfant est équilibré?
  - Est-ce que je peux identifier deux moyens pour l'aider à améliorer la qualité de son réseau social de soutien?
3. Vous concluez l'activité en les invitant à avoir une discussion avec leur enfant sur cet exercice, qu'il a lui aussi réalisé dans le cadre du programme, afin de valider ses perceptions, ses moyens et sa satisfaction vis-à-vis de son réseau.

## **D. Bilan des rencontres (20 min)**

1. Vous animez maintenant une discussion de groupe à partir des questions suivantes.
  - Qu'avez-vous appris sur vous-mêmes et sur votre rôle de parent?
  - Quels outil ou apprentissage vous sont les plus utiles?
  - Quels sont les moyens que vous mettez désormais en pratique dans votre quotidien?
  - Quels changements avez-vous observés dans la façon dont votre enfant fait face aux situations anxiogènes?
  - Nommez une force ou un bon coup d'un autre membre du groupe.
  - Nommez trois activités du programme que vous avez aimées et trois que vous avez moins aimées.
  - Qu'est-ce qui a changé dans votre relation avec votre enfant?
  - Avez-vous des suggestions ou commentaires pour améliorer le programme?
  - Comment voyez-vous l'après-programme?

## **E. Et après...? (15 min)**

1. En référence à la dernière question du précédent bilan concernant l'après-programme, vous expliquez qu'il est important de se préparer pour les périodes plus difficiles qui pourraient survenir. Vous demandez aux parents de répondre aux questions suivantes qui se trouvent dans leur *Guide pratique* :
  - Quels sont les signes qui vous feraient dire que votre enfant va moins bien?
  - Quels sont les signes qui vous feraient dire que vous vivez vous-même beaucoup d'émotions?



- Quels sont les outils que vous voulez vous rappeler quand ça va moins bien?
  - Cartes de gestion des émotions;
  - Exercice de pleine conscience;
  - Stratégies pour remplacer l'accommodation;
  - Questions qui aident à reformuler les pensées;
  - Habitudes de vie aidantes et stratégies de gestion de stress.
- 2. Vous revenez ensuite en grand groupe pour échanger sur les réponses de chacun des parents.
- 3. Vous faites enfin un tour d'horizon des ressources disponibles dans leur région :
  - CLSC;
  - Organismes communautaires;
  - École;
  - Ligne d'écoute parent : <https://www.ligneparents.com/LigneParents>.

## **F. Mot de la fin**

1. Vous prenez quelques minutes pour féliciter chaque parent et pour souligner à l'ensemble du groupe votre appréciation envers l'expérience que vous avez vécue ensemble.
2. Vous permettez à chacun de partager quelque chose au reste du groupe s'ils le souhaitent.

