

PRENDRE SA PLACE!

Atelier 9

HORS

PISTE

RAPPEL



Dans un groupe, chaque personne possède **sa place, unique et importante**, qu'elle doit prendre. Pas plus, pas moins!

À toi de jouer!

Utilise ces stratégies pour...

Créer des amitiés

- Faire les premiers pas pour t'adresser à quelqu'un;
- Démontrer de l'intérêt, poser des questions;
- Adopter une attitude non-verbale d'ouverture;
- Participer à la discussion;
- Utiliser l'humour;
- Identifier des intérêts communs.

Maintenir de bonnes relations

- Écouter et être sensible à l'autre;
- Respecter les points de vue et valeurs de l'autre;
- T'ouvrir, apprendre à parler de toi;
- T'affirmer clairement et honnêtement;
- Savoir t'excuser.

Sortir de relations inconfortables

- Discuter des malaises ressentis;
- Choisir les activités où ça se passe mieux;
- Développer d'autres relations d'amitié en parallèle;
- Te choisir, malgré les peurs et les doutes;
- Demander de l'aide.

Que nos connexions avec les autres se vivent sur les médias sociaux ou en personne, c'est surtout la **qualité de ses relations** qui importe (plus que la quantité)!

En effet, mieux vaut avoir quelques **liens d'amitié sincères, épanouissants et réciproques sur lesquels on peut compter**, qu'une multitude de liens superficiels.

RAPPEL



Les liens d'amitié agissent comme des **facteurs de protection**. Un peu comme un **parapluie** qui protège de la pluie, ils nous offrent sécurité et bien-être pour surmonter les défis de la vie avec plus d'aisance et de confiance!



Défi HORS-PISTE

Cette semaine...

- 01** Réfléchis à tes relations d'amitié. Comment te sens-tu (bien, confortable, mal à l'aise)?;
- 02** Choisis deux stratégies que tu pourrais utiliser pour améliorer la qualité de tes relations d'amitié.

Pour plus de contenu



@horspiste_explo



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale