

8. AMITIÉS ET RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN (90 MIN)

MESSAGES CLÉS



Les relations de qualité contribuent à notre bien-être et nous protègent vis-à-vis l'anxiété. Elles nous permettent d'y faire face avec plus de confiance, d'assurance et d'espoir.



Un réseau social équilibré devrait à la fois comprendre des jeunes et des adultes (dont des membres de la famille), auprès de qui l'enfant expérimente des relations satisfaisantes, soutenantes et saines.



Le rôle des parents est d'accompagner leur enfant à explorer son univers social et à établir des relations d'amitié significatives.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

À la fin de l'atelier, **l'enfant et son ou ses parent(s)** seront en mesure de / d' :

- Comprendre l'importance des relations d'amitié de qualité pour la santé et le bien-être;
- Connaître l'effet protecteur d'un bon réseau social de soutien vis-à-vis l'anxiété;
- Prendre conscience du réseau social de soutien actuel de l'enfant;
- Identifier des actions pour rendre le réseau social de l'enfant plus satisfaisant, soutenant et équilibré.

À la fin de l'atelier, **dans leur rôle, les parents seront en mesure de:**

- Favoriser les occasions de socialisation de leur enfant, tout en préservant leur relation d'attachement.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL



- ☐ Prendre connaissance de l'ensemble des documents pour planifier l'atelier (fiche d'animation, diaporama, *Carnet d'expédition*).
- ☐ S'assurer que chaque équipe parent(s)-enfant ait en main son *Carnet d'expédition – Groupe Parents-Enfants* ainsi que, dans la mesure du possible, leur carnet d'expédition respectif bloc 1.



- ☐ Préparer vos *Moments de connexion* pour l'accueil et le départ* des enfants et des parents (*Privilégier un *moment de connexion spécial* pour souligner la fin du programme).



- ☐ Planifier l'utilisation de l'équipement audiovisuel.



- ☐ Apporter les cartons d'identification des équipes parent(s)-enfants.
- ☐ Apporter un parapluie.
- ☐ Apporter des crayons de couleur en quantité suffisante.

A. Accueil et retour sur la semaine et le défi (25 min)



NOTE D'ANIMATION

Pour cet atelier de groupe parents-enfants, il vous est suggéré de privilégier une disposition en « U », avec des tables et des chaises en nombre suffisant, afin que tout le monde puisse se voir (évitez si possible la disposition en rangées de type « classe d'école »). Demandez aux équipes parent(s)-enfant à s'asseoir ensemble à leur arrivée.

- A.1. Accueillez les enfants et les parents avec un **moment de connexion** pour instaurer un climat de confiance.
- A.2. Souhaitez la bienvenue et exprimez-leur votre joie de les revoir aujourd'hui.
- A.3. Expliquez le **déroulement** de l'atelier, le **thème et les objectifs**, puis indiquez les **moments de pause prévus**.
- A.4. Distribuez aux équipes parent(s)-enfant leur carton d'identification qui comporte leur nom d'équipe, afin qu'elles puissent le mettre bien en vue pendant le tour des équipes.
- A.5. Enchaînez avec un **retour sur la semaine et le défi**.



1



2-3



24



NOTE D'ANIMATION

Tentez de **diversifier vos méthodes** d'un atelier à l'autre pour animer le retour sur la semaine et le défi, selon ce qui semble le plus adapté à votre contexte : tour de table, mode « pop-corn », s'appeler avec leur nom d'équipe, etc. Offrez la parole aux équipes ou personnes plus discrètes. **Invitez les parents à reconnaître et nommer les bons coups de leur enfant et vice-versa**. Faites du pouce sur les expériences partagées, en **réinvestissant les notions vues au cours du Bloc 1**. Rappelez-vous que l'objectif ici est de **valoriser leur démarche**, même si cela n'est pas parfait. Soulignez leurs **efforts**, leurs **prises de conscience** et leurs **petits pas**, peu importe les résultats (Bartholomew Eldredge et al., 2016; Kelder et al., 2015; Prochaska et al., 2015).

- A.6. Invitez les équipes parent(s)-enfant à partager leur vécu, à partir de ces **deux questions** (les sous-questions sont là pour vous guider et vous inspirer dans votre animation) :



4



25

* **Comment s'est passée votre semaine ensemble?**

- Vous êtes-vous exposés à une situation anxiogène pour l'enfant? Laquelle? Comment?
- Qu'est-ce qui a été facile ou qui s'est plutôt bien passé?
- Qu'est-ce qui a été plus difficile ou s'est moins bien passé?
- Quels ont été vos bons coups? De quoi êtes-vous fières ou fiers?

* **Comment s'est passée la réalisation de votre défi commun** (« tentez d'appliquer ensemble le premier petit pas en lien avec l'habitude de vie que vous avez choisi d'investir pour prendre soin de votre jardin »)?

- Quelle habitude de vie avez-vous choisie?
- Quel premier petit pas avez-vous identifié pour vous en approcher?
- Êtes-vous parvenu à le mettre en place? Pourquoi?
- Qu'avez-vous appris sur vous-même? Et sur votre équipe parent(s)-enfant?

- A.7. Remerciez les enfants et les parents pour leurs partages. Félicitez-les pour tous ces pas engagés et courageux faits en direction de leur mieux-être.

B. Activité du jour (60 min)

Débat d'idées! (30 min)

- B.1. Commencez l'activité en introduisant le thème des **amitiés et du réseau social de soutien** :



À la préadolescence, les **liens d'amitié** prennent de plus en plus d'importance. Par exemple, les enfants ont une **nette préférence pour leurs amies et amis** que pour leurs parents comme **camarades de jeu** (Kerns et al., 2006; Seibert et Kerns, 2009).

À cette période de la vie, **les parents demeurent tout de même la principale figure d'attachement des enfants** (Kerns et Brumariu, 2016). Ça veut dire qu'ils sont encore leur **référence**, leur **source première de réconfort, de sécurité et d'information!** Par exemple, les préados démontreraient une **forte préférence pour leurs parents** dans ces situations :

- émotions difficiles (p. ex. peur, tristesse);
- maladie et stress;
- conflit avec les camarades;
- moins bonne performance à l'école ou dans les sports.
(Kerns et al., 2006; Kerns et Seibert, 2021; Kobak et al., 2005; Seibert et Kerns, 2009; Vandevivere et al., 2015)

Leur **écoute, leur disponibilité et leur encadrement** sont donc encore de mise!



BON À SAVOIR!

Entre 9 et 12 ans, les enfants commencent à avoir davantage besoin de se définir comme individu, de devenir plus autonomes, de faire preuve d'indépendance et de se différencier de leurs parents. Elles et ils cherchent aussi à faire partie d'un groupe. Il s'agit là en fait d'une étape normale du développement humain (Kerns et al., 2006; Seibert et Kerns, 2009). Il est donc courant et même positif que les enfants se mettent peu à peu à vouloir sortir du cercle familial et accordent une **plus grande importance à leurs amitiés** (Ferland, 2014).

En parallèle, le **rôle des parents demeure important** lors de cette période de transition entre l'enfance et l'adolescence, puisque **les enfants ont besoin de leurs parents** dans les situations qui peuvent leur faire vivre des émotions désagréables. Leur **écoute, leur disponibilité et leur encadrement sont encore nécessaires** pour les aider à naviguer au travers des défis relationnels et sociaux qu'elles et ils rencontrent (Bowlby, 1987, cité dans Ainsworth, 1990; Neufeld et Maté, 2005), souvent source de stress et d'anxiété.



5



26



NOTE D'ANIMATION

Pour la suite de l'activité, ayez en tête qu'un échange en grand groupe, de type « débat d'idées » constitue un **contexte d'exposition** en soi. S'affirmer devant un groupe peut être anxiogène : cela nécessite de la confiance et du courage. Rendu au 8^e atelier du parcours, votre groupe devrait être prêt pour cet ultime défi ! Assurez-vous d'**instaurer une ambiance chaleureuse, respectueuse et sécurisante**, pour permettant à tout le monde de prendre sa place et de s'exprimer librement, en toute confiance.

- B.2. Poursuivez en évoquant les impacts possibles de l'utilisation des écrans et des technologies numériques sur les relations à la préadolescence :



6



Il est reconnu scientifiquement que l'exposition précoce et soutenue aux écrans pourrait **réduire les occasions et la qualité des échanges entre les parents et l'enfant** (p. ex. lors des repas, des moments en famille, etc.) (Institut national de santé publique du Québec [INSPQ], 2024).

Mais, qu'en est-il de l'impact de l'exposition aux écrans sur les occasions de socialisation et la qualité des relations d'amitié chez les préados ?

Est-ce plutôt bénéfique, ou plutôt nuisible ? C'est ce que nous allons tenter de comprendre ensemble !

- B.3. Sans plus attendre, invitez les enfants et les parents à participer à un « débat d'idées » sur ce sujet.

- B.4. Demandez-leur de se positionner de manière à former un demi-cercle, puis expliquez en quoi consiste un débat d'idées :



7



Le débat d'idées, c'est un moment d'échange où tout le monde peut dire ce qu'il pense et écouter les autres. Il sert à mieux comprendre un sujet en découvrant différents points de vue.

Dans un débat :

- Chaque personne peut **expliquer son opinion**;
- Chaque personne peut **exprimer son accord ou désaccord**;
- Il n'y a **pas de bonnes ou de mauvaises** réponses;
- On apprend à **respecter les idées des autres**;
- On adopte une **posture d'ouverture, de curiosité et de non-jugement**;
- On cherche ensemble des **solutions**, même si on n'est pas toujours d'accord.

En bref, débattre, c'est discuter ensemble **sans se disputer** !

- B.5. Expliquez que vous aurez le rôle d'animer le débat et de donner les droits de parole. Chaque personne qui souhaite s'exprimer doit lever la main et attendre son tour de parole (30 secondes maximum par tour de parole).

- B.6. Sur un grand tableau, tracer maintenant deux colonnes distinctes : 1) Effets bénéfiques; et 2) effets nuisibles. Pendant le débat, notez les opinions partagées, de manière à garder des traces des échanges.



NOTE D'ANIMATION

En tant que personne animatrice, vous êtes responsable du respect et de la qualité des propos tenus. Notez bien : votre rôle est de faire avancer la discussion, et non de donner votre opinion sur la question!

- B.7. Démarrez ensuite le débat (durée : **environ 15 minutes**) en lisant à voix haute cette question :

* « *Selon vous, l'utilisation des écrans et des technologies numériques (télé, tablette, jeux vidéo, réseaux sociaux, etc.) a-t-elle un effet plutôt bénéfique ou plutôt nuisible sur les relations d'amitié à la préadolescence?* ».



8

- B.8. Invitez une première personne volontaire à exprimer son point de vue, puis laisser le débat s'installer dans le groupe.

- B.9. Inspirez-vous des informations et sous-questions suivantes pour nourrir ou relancer le débat :



BON À SAVOIR!

Effets bénéfiques : Certains experts soutiennent que l'utilisation des écrans et des technologies numériques constitue un **moyen de socialisation important** (Brisson-Boivin, 2018; Société canadienne de pédiatrie [SCP], 2017, 2019). Par exemple, ce fut le cas lors la pandémie de Covid-19!

Effets nuisibles : Une enquête réalisée auprès d'élèves de 6^e année du primaire à Montréal montre que les élèves qui utilisent intensivement les écrans (plus de 4 heures par jour pour les loisirs, en dehors de l'école et des devoirs) disposeraient de **ressources personnelles et sociales moins élevées** (Biron et al., 2019).

Sous-questions :

- * Comment ça se passe chez vous? Quelle place occupe l'utilisation des écrans et technologies numériques dans votre vie familiale et sociale?
- * Quels sont les **avantages** (p. ex. pour la socialisation des jeunes, le développement ou le maintien des relations d'amitié)? Comment ça peut **aider**? Quels **impacts positifs** ça peut avoir?
- * Quels sont les **désavantages** (p. ex. pour la socialisation des jeunes, le développement ou le maintien des relations d'amitié)? Comment ça peut **nuire**? Quels **impacts négatifs** ça peut avoir?
- * Quel type d'interaction est le plus utile ou riche, selon vous : **virtuel ou réel**?
- * Qu'est-ce qui est le plus important : la **quantité** ou la **qualité** des liens d'amitié?

- B.10. Après environ 10 minutes d'échanges, synthétisez les idées qui ont été partagées en lien avec la question de départ. Mettez en lumière les **accords et les désaccords** sur le sujet, ainsi que les **nuances**.
- B.11. Proposez ensuite un dernier temps d'échange (environ 5 minutes) pour conclure le débat. Précisez que l'idée n'est pas de trouver une seule vraie réponse à la question, mais plutôt de tendre vers un **consensus mettant en commun les différents points de vue**, à la lumière de ce qui a été dit jusqu'ici.
- B.12. Tentez enfin de résumer la conclusion du débat avec votre groupe en une « phrase-sage ». Demandez à chaque équipe parent(s)-enfant d'écrire cette phrase dans son *Carnet d'expédition*.



26

Parapluie! (5 min)

- B.13. Enchaînez avec la **métaphore du parapluie** pour expliquer la **fonction « protectrice » d'un bon réseau social de soutien** dans la vie de l'enfant. Utilisez un vrai parapluie pour imaginer vos propos :



9



27



Un **bon réseau social de soutien** agit comme un « **parapluie** » vis-à-vis l'anxiété. Il nous protège, nous met à l'abri de la tempête. Bien que le **parapluie** n'empêche pas la pluie de tomber ni le ciel de gronder, il permet de **limiter les impacts** de la tempête sur nous (p. ex. ne pas se retrouver complètement détrempé!). Le fait d'avoir un bon parapluie peut nous donner le courage de poursuivre notre route, malgré les intempéries.

De la même manière, la présence d'un bon réseau social de soutien n'empêche pas les situations anxiogènes d'arriver, mais il nous « protège » face aux défis de la vie. Par exemple, le fait d'avoir des amies ou des amis sur qui on peut compter permet de se sentir **plus brave, optimiste et bien dans sa peau**, ce qui aide à **surmonter certaines situations difficiles** (p. ex. un conflit avec les parents, une peine d'amour, un résultat décevant à l'école) (Claes et al., 2005).

- B.14. Transmettez à ce moment le **premier message clé à retenir** pour cet atelier :

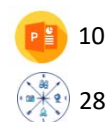


Les relations de qualité contribuent à notre bien-être et nous protègent vis-à-vis l'anxiété. Elles nous permettent d'y faire face avec plus de confiance, d'assurance et d'espoir (Butler et al., 2022; Lois, 2022; Lopez et al., 2024).

Mon réseau social de soutien! (15 min)

- B.15. Invitez maintenant les équipes parent(s)-enfant à effectuer un exercice qui leur permettra de brosser un certain portrait de la composition actuelle du réseau social de soutien de l'enfant.
- B.16. Demandez-leur de compléter l'exercice « *Mon réseau social de soutien* ». Lisez d'abord ensemble l'exercice pour vous assurer de leur compréhension :

Imaginons que tu pars en EXPÉDITION!



- * **Qui amènes-tu avec toi? Pense aux personnes (jeunes et adultes) ...**
 - *sur qui tu peux vraiment compter lorsque tu en as besoin;*
 - *à qui peux-tu te confier en toute sécurité et confiance;*
 - *pour qui te sens-tu importante ou important;*
 - *avec qui c'est facile de t'entendre et de t'amuser.*
- * **Y a-t-il d'autres personnes que tu aimerais amener en expédition avec toi, mais qui ne figurent pas parmi celles identifiées ci-haut? Lesquelles? Pourquoi?**
- * **Sur une échelle de 1 à 10, à quel point es-tu satisfaite ou satisfait de ton réseau social de soutien? Pourquoi?**

B.17. Une fois l'exercice complété, ramener l'attention des équipes parent(s)-enfant vers le groupe.

B.18. Si le temps vous le permet, invitez les personnes volontaires à partager leurs observations et réflexions en lien avec l'exercice. Prenez quelques interventions.

B.19. Transmettez ensuite le **deuxième message clé** à retenir pour cet atelier :



Un réseau social équilibré devrait à la fois comprendre des jeunes et des adultes (dont des membres de la famille), auprès de qui l'enfant expérimente des relations satisfaisantes, soutenantes et saines (Pauzé et al., 2019).



BON À SAVOIR!

Bien qu'un **réseau social diversifié** soit **souhaitable**, ce qui compte le plus, ce n'est pas la **quantité** de personnes qui composent le réseau social de l'enfant, mais plutôt la **qualité de ses relations** (Claes, 2003). Par exemple, avoir plusieurs **relations conflictuelles** peut constituer une **source de stress et d'anxiété** plus que de soutien et de réconfort (Claes, 2003)!

Aussi, c'est normal que ça ne soit pas *parfait, en tout temps*! L'important, c'est surtout de **prendre conscience** de ses relations d'amitié et de son réseau de soutien pour pouvoir faire des **choix positifs et satisfaisants**. Et pour ça, il faut parfois **sortir de sa zone de confort**, avec confiance et courage.

B.20. À la lumière de ces propos, invitez les équipes parent(s)-enfant à répondre à la question qui suit, dans la section *Mes prochains petits pas* :

- * **Quels petits pas pourrais-tu faire prochainement pour rendre ton réseau social de soutien plus satisfaisant, soutenant et équilibré?**



- B.21. Une fois la question répondue, transmettez le **dernier message clé** à retenir pour cet atelier concernant le rôle des parents, suivi des explications ci-après :



Le rôle des parents est d'accompagner leur enfant à explorer son univers social et à établir des relations d'amitié significatives.



Tel un guide bienveillant!

Les parents font partie intégrante du réseau social de soutien de leur enfant. Ainsi, tout en demeurant sensibles, disponibles et à l'écoute de ce que vit leur enfant émotionnellement, les parents peuvent **l'encourager à vivre de nouvelles expériences en favorisant les occasions de socialisation** qui lui permettront petit à petit de **développer un réseau social de soutien plus fort** (Cobb, 1996; Cui et al., 2020; Morris et al., 2021).



BON À SAVOIR!

Les enfants vivant plus d'anxiété ont parfois tendance à **vouloir rester près de leurs parents**, dans leur **zone de confort** (Aslan et Altinisik, 2022; Huang, 2024). En s'ajustant à leur rythme, on peut les accompagner à s'exposer socialement, pas à pas!

C. Défi commun de la semaine (5 min)

- C.1. Enchaînez avec l'explication du défi commun que les enfants et leurs parents auront à réaliser ensemble cette semaine.
- ☼ **Cette semaine, tentez d'appliquer au moins un des petits pas identifiés pour rendre le réseau social de soutien de l'enfant plus satisfaisant, soutenant et équilibré.**
- C.2. Rappelez que le but de ce défi n'est pas de « performer » ni d'atteindre un résultat précis, mais bien de continuer de s'engager dans une mise en action pour leur mieux-être.
- C.3. Invitez-les à consulter les divers contenus d'ateliers dans leur *Carnet d'expédition – Groupe Parents-Enfants* pour les aider à réaliser leur défi, au besoin.



D. Conclusion et départ (10 min)

- D.1. Annoncez qu'il s'agissait du dernier atelier en groupe parents-enfants, qui vient boucler l'ultime étape du grand parcours des enfants au sein du programme *Expédition + : l'arrivée au sommet de la montagne!*



- D.2. Félicitez chaleureusement les enfants pour cet accomplissement important et offrez-leur collectivement une bonne main d'applaudissements! Soulignez le courage et la persévérance dont elles et ils ont fait preuve tout au long de l'aventure.
- D.3. Si vous le désirez, remettez à chaque enfant un objet symbolique (petit coffre, clé, pierre, porte-bonheur, carte, fleur, etc.) en guise de souvenir de leur parcours héroïque.
- D.4. Soulignez également l'engagement assidu et bienveillant des parents tout au long du programme. Reconnaissez les avancées honorables effectuées par chacune des familles depuis leur point de départ respectif.
- D.5. Encouragez les enfants et les parents à poursuivre leurs efforts pour **s'exposer à petits pas face à l'anxiété, avec confiance et courage**. Rappelez-leur de continuer d'utiliser, dans leur vie quotidienne, leurs **outils d'expédition** acquis au cours du bloc 1, ainsi que toutes les connaissances développées dans le bloc 2 (connaissance de soi et de l'autre, mode de vie et habitudes et amitiés et réseau social de soutien).
- D.6. Rappelez-leur à cet effet que leur carnet d'expédition regorge d'informations utiles pour les soutenir dans les prochains pas.
- D.7. Bouclez l'atelier avec un **moment de connexion spécial** afin de permettre aux enfants et aux parents de quitter avec paisibilité et fierté. Si le temps vous le permet, cela pourrait par exemple être un moment informel d'échange avec un petit goûté (collation et/ou breuvage). À votre guise!
- D.8. Remettez le carton d'identification aux familles sur lequel est inscrit leur nom d'équipe afin qu'elles puissent le garder en souvenir, à leur départ.
- D.9. Rappelez-leur que vous ferez dans les prochaines semaines une rencontre bilan avec chaque équipe parent(s)-enfant, puis que les parents seront invités à participer à une dernière rencontre de réinvestissement entre parents.
- D.10. Remerciez-les une dernière fois pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.

