|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5a** | **5b** | **6a** | **6b** | **7a** | **7b** | **8a** | **8b** | **9** | **10** | **11** |
|  | **Nom ou initiales****des personnes** | **Lien avec toi** | **Fréquence** | **Émotionnel** | **Aide concrète** | **Informationnel** | **Accompagnement social** | **Valorisation** | **Satisfaction****(oui ou non)** | **Interactions****négatives** |
| **Contacts** | **Téléphone** |
|  | VPL_NOM | VPL_QUI | ACCUEIL | phone_logo[1] | émotion | aide concrète | information | accompagnement3 | valorisation | BIEN_MAL | appréciation |
| 1 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 2 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 3 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 4 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 5 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 6 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 7 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 8 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 9 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 10 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 11 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |
| 12 |       |       |       |       | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |       |       | [ ]  |

\*Leclair Arvisais, Lucie (2011), avec la collaboration de Diane Gauthier, éducatrice en communication non-orale, Pavillon du Parc.

 Grille adaptée de l’instrument d’analyse du réseau de M. Jérôme Guay (1984) avec son autorisation.

****

**Cette grille peut nous aider à connaître les personnes que tu fréquentes régulièrement. Nous pourrons discuter du soutien qui t’est offert et mieux comprendre ce que tu en penses. Voici les consignes pour la remplir :**

1. Dans la **première colonne**, écris le nom ou les initiales de toutes les personnes que tu connais.
2. Dans la **deuxième colonne**, indique le lien que tu as avec ces personnes (parents, frère, sœur, ami, voisin, compagnon, collègue, etc.).
3. Dans la **troisième colonne**, indique combien de fois tu rencontres cette personne, en utilisant le code suivant :
	1. chaque jour
	2. quelques fois par semaine
	3. une fois par semaine
	4. une fois par mois
	5. une ou deux fois par année
	6. moins souvent
4. Dans la **quatrième colonne**, indique combien de fois tu parles au téléphone avec ces personnes, en utilisant les mêmes codes que la troisième colonne.

**Pour les prochaines colonnes, mets un « X » vis-à-vis le nom des personnes qui t’offrent ce type de soutien.**

1. **Émotionnel :** 5e colonne

- Dans **5a**, coche la case vis-à-vis le nom des personnes à qui tu **pourrais** te confier et parler de choses personnelles. Tu te sens proche d’elles.

- Dans **5b,** coche la case vis-à-vis le nom des personnes à qui tu as parlé de choses personnelles au cours du **dernier mois**.

1. **Aide concrète :** 6e colonne

- Dans **6a**, coche la case vis-à-vis le nom des personnes que tu **pourrais** aller voir si tu en avais besoin (exemple : te prêter de l’argent, t’aider à déménager ou te donner un « lift » ou toute autre forme d’aide matérielle).

- Dans **6b**, coche la case vis-à-vis le nom des personnes qui t’ont rendu un service de ce genre au cours du **dernier mois**.

1. **Informationnel :** 7e colonne

- Dans **7a**, coche la case vis-à-vis le nom des personnes vers lesquelles tu **pourrais** te tourner pour demander de l’information, un avis ou des conseils.

- Dans **7b**, coche la case vis-à-vis le nom des personnes que tu as contactées pour cette raison au cours du **dernier mois**.

1. **Accompagnement social :** 8e colonne

- Dans **8a**, coche la case vis-à-vis le nom des personnes avec qui tu **aimerais** sortir ou aller à une activité sociale.

- Dans **8b**, coche la case vis-à-vis le nom des personnes avec qui tu as fait des activités sociales ou récréatives au cours du **dernier mois**.

1. **Valorisation :** 9e colonne

Dans la neuvième colonne, coche la case vis-à-vis le nom des personnes qui te laissent savoir quand elles aiment tes idées ou les choses que tu fais (compliments, encouragements).

1. **Satisfaction :** 10e colonne

Comment te sens-tu face au soutien apporté par cette personne? À côté de chaque nom, indique par :

**O** – pour oui, je suis satisfait(e);

**N** – pour non, je ne suis pas satisfait(e).

1. **Interactions négatives :** 11e colonne

Dans la onzième colonne, coche la case vis-à-vis le nom des personnes qui te font **souvent** choquer ou qui te mettent à l’envers.

**Maintenant que cette grille est remplie, tu peux l’utiliser pour discuter du soutien qui t’est offert avec quelqu’un en qui tu as confiance (famille, proches, intervenant).**

**Y a-t-il des moments ou tu as besoin de plus de soutien, de moins de soutien?**

**Qu’est-ce qui te rend satisfait ou non satisfait du soutien qui t’es offert?**

**As-tu des suggestions pour ta famille, tes proches ou les autres personnes qui t’offrent du soutien?**

**Bonne réflexion!**