

****

**Le soutien social que j’offre**

**Exercice de réflexion**

 

Exercice préparé par Julie Ruel à partir du texte *Mon soutien social* de Lucie Leclair Arvisais, APPR, Catherine Dumouchel, stagiaire, et Julie Ruel, APPR (2011).

**Le soutien social que j’offre**

**Exercice de réflexion**





**Le soutien social, c’est quoi?**

Tu peux jouer plusieurs rôles auprès des personnes que tu as identifiées dans ta *Carte de réseau social* et auprès de personnes de ton entourage*.* Tu peux leur offrir du soutien.

Par exemple :

* tu peux aider tes parents;
* tu peux écouter tes proches qui ont de la peine;
* tu peux faire des activités avec tes amis;
* tu peux encourager tes amis ou tes proches;
* tu peux participer à un jeu en équipe;
* tu peux rendre service à ton enseignant ou ton employeur;
* tu peux montrer ce que tu connais à un compagnon de classe.

Rappelle-toi qu’il existe **quatre catégories** de soutien :

* **le soutien émotionnel :** ex. c’est lorsque tu offres du réconfort à des gens qui t’entourent qui ont de la peine.
* **l’aide concrète :** ex. c’est lorsque tu donnes un coup de main à un membre de ton réseau, que tu leur rends un service.
* **le soutien informationnel** : ex. c’est lorsque tu expliques ce qu’il faut faire ou que tu donnes des conseils.
* **l’accompagnement social** : ex. c’est lorsque tu fais des activités avec des amis ou des proches.

Quelles sont les personnes dans ton réseau à qui tu offres ces types de soutien?

Que penses-tu du soutien que tu leur offres?

**Pour y réfléchir, nous te proposons l’activité suivante.**

**Le soutien social que j’offre**

**Exercice de réflexion**

**Une petite grille est fournie pour chaque catégorie de soutien.\***

**Voici comment la remplir :**

**Nom de la personne**

Dans cette case, tu indiques le nom de la personne. Tu peux choisir de coller sa photo, de la dessiner ou de créer un pictogramme qui la représente.

**Lien avec toi**

Dans cette case, indique quel lien tu as avec cette personne. Est-ce un membre de la famille (parents, frère, sœur, etc.), un ami, un intervenant?

**Il est aussi important de savoir quelle opinion tu as du soutien que tu offres. Que penses-tu de ce soutien?**

**Pour chacune des catégories de soutien, trois colonnes t’aideront à t’exprimer sur ce sujet. \*\***



**Valorisation**

**Satisfaction**



**Interactions négatives**



**Dans la version web, mettre les définitions accessibles en passant sur le mot – dans le document PDF – ou Word, le laisser dans cette version avec les annexes**

**\* Pour avoir plus d’information sur ce que signifie chaque type de**

 **soutien, tu peux te référer à l’annexe 1 de ce document.**

**\* \* Pour avoir plus d’information sur ta perception du soutien que tu**

 **peux te référer à l’annexe 2 de ce document.**



**Soutien : émotionnel**

* Quelles sont les personnes de ton réseau social à qui tu offres du soutien émotionnel?
* Quel est le lien qui vous relie (parents, ami, intervenant…) ?
* Quelle est ta perception du soutien que tu leur offres (selon les explications qui te sont fournies à l’annexe 2)?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VPL_NOM****Nom** | **VPL_QUI****Lien** | **valorisation****Valorisation** | **BIEN_MAL****Satisfaction** | **appréciation****Interactions négatives**  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Rappel :** N’oublie pas que tu peux donner plusieurs types de soutien à une même personne.



**Soutien : aide concrète**

* Quelles sont les personnes de ton réseau social à qui tu offres de l’aide concrète?
* Quel est le lien qui vous relie (parents, ami, intervenant…)?
* Quelle est ta perception du soutien que tu leur offres (selon les explications qui te sont fournies à l’annexe 2) ?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VPL_NOM****Nom** | **VPL_QUI****Lien** | **valorisation****Valorisation** | **BIEN_MAL****Satisfaction** | **appréciation****Interactions négatives**  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Rappel :** N’oublie pas que tu peux donner plusieurs types de soutien à une même personne.



**Soutien : informationnel**

* Quelles sont les personnes de ton réseau social à qui tu offres du soutien informationnel?
* Quel est le lien qui vous relie (parents, ami, intervenant…) ?
* Quelle est ta perception du soutien que tu leur offres (selon les explications qui te sont fournies à l’annexe 2)?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VPL_NOM****Nom** | **VPL_QUI****Lien** | **valorisation****Valorisation** | **BIEN_MAL****Satisfaction** | **appréciation****Interactions négatives**  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Rappel :** N’oublie pas que tu peux donner plusieurs types de soutien à une même personne.



**Soutien : accompagnement social**

* Quelles sont les personnes de ton réseau social à qui tu offres de l’accompagnement social ?
* Quel est le lien qui vous relie (parents, ami, intervenant…)?
* Quelle est ta perception du soutien que tu leur offres (selon les explications qui te sont fournies à l’annexe 2) ?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VPL_NOM****Nom** | **VPL_QUI****Lien** | **valorisation****Valorisation** | **BIEN_MAL****Satisfaction** | **appréciation****Interactions négatives**  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Rappel :** N’oublie pas que tu peux donner plusieurs types de soutien à une même personne.

**ANNEXE 1**

**Informations sur les types de soutien**

**Voici quelques informations qui peuvent t’aider à comprendre ce que chaque type de soutien signifie.**



**Soutien : émotionnel**

**Qu’est-ce que le soutien émotionnel ?**

Tu offres du soutien émotionnel si :

* tu écoutes une personne lorsqu’elle parle de plein de sujets, dont certains peuvent être personnels;
* tu t’intéresses à ses émotions, à ses états d’âme, à ses moments heureux et à ceux qui sont plus tristes;
* tu la consoles si elle est triste;
* tu lui donnes de l’affection (la serrer dans tes bras, lui donner un bisou…);
* tu lui fais confiance.

Bref, tu offres du soutien émotionnel aux personnes que tu aimes beaucoup et qui t’aiment beaucoup.

Aussi, tu l’offres aux personnes de qui tu te sens très proche.

**À qui peux-tu donner du soutien émotionnel ?**

* tes parents;
* tes frères et sœurs;
* tes grands-parents;
* tes amis proches;
* ton copain ou ta copine (amie de cœur);
* …



**Soutien : aide concrète**

**C’est quoi l’aide concrète?**

Tu offres de l’aide concrète si :

* tu aides une personne dans les tâches de la maison (faire le ménage, préparer les repas, laver tes vêtements, etc.);
* tu l’aides à organiser son transport pour ses activités ou tu l’emmènes;
* tu la dépannes en situation d’urgence;
* tu gardes ou tu surveilles un enfant à la demande de ses parents pendant qu’ils font autre chose.

Bref, tu offres de l’aide concrète aux personnes que tu veux aider et à qui tu veux rendre service pour les soutenir dans leur vie de tous les jours.

**À qui peux-tu donner de l’aide concrète ?**

* des membres de ta famille;
* un ami proche de toi;
* un voisin;
* une personne envers qui tu t’es engagée à offrir ce service;
* une personne qui t’a embauchée pour offrir ce service;
* une personne d’un centre que tu fréquentes;
* une personne qui travaille à ton école ou à ton travail;
* …



**Soutien : informationnel**

**C’est quoi le soutien informationnel ?**

Tu offres du soutien à l’information si :

* tu donnes à une personne des conseils, des avis ou de l’information concernant un emploi, une activité, un endroit où aller, etc.
* tu montres à une personne comment acquérir ou développer une habileté

Bref, tu offres du soutien informationnel à une personne à qui tu donnes de l’information utile dans sa vie.

C’est aussi une personne à qui tu apprends des choses pour mieux vivre sa vie.

**À qui peux-tu donner du soutien informationnel ?**

* ton compagnon, ta compagne de classe;
* ton collègue de travail;
* ton partenaire d’une activité;
* tes amis;
* …



**Soutien : accompagnement social**

**C’est quoi l’accompagnement social?**

Tu offres du soutien d’accompagnement social quand tu partages des activités sociales et des moments de loisir avec des personnes qui veulent être avec toi et avec qui tu te sens bien.

Bref ce sont les personnes qui s’amusent et se détendent avec toi.

**À qui peux-tu offrir de l’accompagnement social ?**

* tes amis proches et moins proches;
* les membres de ta famille élargie;
* tes compagnons de classe ou de travail;
* …

**ANNEXE 2**

**Ta perception du soutien que tu offres**

**Dans l’exercice de réflexion, trois éléments peuvent nous informer sur ta perception du soutien que tu offres :**

* La valorisation;
* La satisfaction;
* Les interactions négatives.

**Voici un aperçu de leur signification.**



**Valorisation**

Tu donnes de la valorisation à une personne si :

* tu l’apprécies et tu la valorises en lui donnant des commentaires positifs par rapport à :
	+ son travail;
	+ sa formation scolaire;
	+ ses apprentissages;
	+ ses qualités;
* tu lui fais confiance et tu partages avec elle des responsabilités;
* tu l’encourages à atteindre ses objectifs.

Bref, ton soutien donne de la valorisation aux personnes lorsque tu reconnais leurs qualités et que tu les encourages à poursuivre leurs efforts.

Ces personnes peuvent être très proches de toi, mais elles peuvent aussi être moins proches.

**Qui peux-tu valoriser ?**

* les membres de ta famille;
* tes amis;
* tes collègues de travail ou de classe;
* ton employeur ou un professeur;
* ton intervenant;
* …



**Satisfaction**

Tu as réfléchi au type de soutien que tu offres aux personnes de ton réseau.

Tu peux maintenant t’exprimer sur ton niveau de satisfaction face au soutien qui tu leur offres :

**Tu es satisfait du soutien que tu offres quand :**

- tu trouves que tu donnes ton soutien de la bonne façon à cette personne.

**Tu n’es pas satisfait du soutien que tu offres quand:**

* tu trouves que tu pourrais offrir un meilleur soutien à cette personne.



**Interactions négatives**

Dans ton réseau social, il y a peut-être une ou des personnes avec qui tu t’entends moins bien.

Avec cette ou ces personnes, des situations désagréables peuvent survenir.

Par exemple :

* des disputes et des conflits;
* des émotions négatives comme du stress, de la colère ou de

 l’impatience.

Même si tu leur offres du soutien, c’est possible que tu te disputes avec ces personnes. C’est possible que tu vives des tensions avec des gens très proches de toi.

Ici, il s’agit d’identifier les personnes avec qui tu ne te sens souvent pas bien.

**Avec qui peux-tu avoir des interactions négatives ?**

* une connaissance comme un collègue au travail ou à l’école;
* un intervenant ou une intervenante;
* un ami ou une amie;
* une autre personne qui te donne du soutien;
* un membre de ta famille …