



## L'AMITIÉ, C'EST IMPORTANT! SUGGESTIONS POUR LES FAMILLES ET LES PROCHES

Les amis sont très importants dans notre vie. Ils contribuent à notre bien-être et nous procurent un soutien important. Pensons seulement à l'intimité et à l'affection, à l'entraide et au partage, au plaisir et à l'amusement, ainsi qu'aux confidences et à la complicité. De plus, les liens d'amitié augmentent l'estime de soi et procurent des occasions de comparaison sociale. Toutefois, certaines personnes ont de la difficulté à se faire des amis et il faut leur procurer un soutien à cet effet. Voici donc quelques suggestions pour les familles et les proches qui veulent encourager les liens d'amitié :

- **Pensez aux goûts et intérêts, aux forces et aux capacités de la personne**  
Une personne qui a les mêmes goûts ou qui fait les mêmes activités peut devenir un ami (sports, musique, jeux de carte ou de société, jeux vidéos, activités artistiques, films, etc.).
- **Trouvez des opportunités**  
Il importe de toujours garder les yeux ouverts pour des occasions d'échange. Pensez aux moyens que vous-mêmes utilisez pour rencontrer des amis, maintenir les liens (activités, milieux fréquentés, etc.).
- **Discutez des habiletés nécessaires pour être un bon ami**  
Prenez le temps d'expliquer les habiletés sociales nécessaires pour se faire des amis ou pour les garder (voir les suggestions pour les habiletés sociales).
- **Aidez-la à entretenir l'amitié**  
Quand on a un ami, on prend de ses nouvelles, on lui téléphone régulièrement. On peut aussi lui envoyer des cartes de souhaits, l'inviter à partager un repas à la maison ou au restaurant, échanger des courriels, aller au cinéma ou faire une activité ensemble.
- **Ravivez des liens**  
Parfois, des liens d'amitié ont déjà été créés dans un milieu. N'oubliez pas d'encourager la poursuite de ces liens lorsqu'il y a un changement d'activité, d'école, de travail ou de milieu de vie.
- **Pensez à la réciprocité**  
Une personne peut apprendre le plaisir de donner au lieu de toujours attendre de recevoir. Des suggestions à cet effet peuvent être très utiles.

*Bonne chance !*

### Références :

Amado, A.N., Conklin, F. & Wells, J. (1990). *Friends: A Manual for Connecting Persons with Disabilities with Community Members*. St Paul, Minnesota: Human Services Research and Development Center.  
Cap Santé. *Mes amis*. Récupéré le 12 août 2009 de: [www.capsante-outaouais.org/amitie/amis.html](http://www.capsante-outaouais.org/amitie/amis.html)