****

Tout au long du chemin **Mon réseau,** tu as complété quelques fiches :

 [Carte de mon réseau social](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=207)

 [Mon soutien social – exercice de réflexion](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=212)

 [Grille d’analyse du Soutien social](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=220)

 [Le soutien social que j’offre](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=222)

 [Guide pour apprendre à me faire des amis](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=223)

Ces différentes activités t’ont permis de préciser les personnes qui font partie de ton réseau social.

Tu as pu identifier le type de soutien qu’ils t’offrent.

Tu as pu identifier le type de soutien que tu offres.

Tu as exploré des façons de te faire des amis.

La fiche **Synthèse sur mon réseau** t’aidera à faire le point sur ton réseau. Cette activité synthèse va t’aider à réviser tes rêves concernant ton réseau et à préciser ce que tu veux planifier dans ton plan de transition.

Voici quelques questions qui te permettront de passer à la prochaine étape.

**Questions sur la composition de mon réseau**

* + **Est-ce que j’ai des personnes dans toutes les sections de ma Carte réseau?** 
    - Section « Ma famille »
    - Section « Travail et école »
    - Section « Loisirs et vie sociale »
    - Section « Services et professionnels »
  + **Est-ce que je veux ajouter de nouvelles personnes?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Y a-t-il des personnes que j’aimerais changer?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Questions sur le soutien que je reçois**

* + **Quelle est la catégorie de soutien que je reçois principalement?**
    - Soutien émotionnel
    - Aide concrète
    - Soutien informationnel
    - L’accompagnement social

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Y a-t-il une catégorie pour laquelle j’aimerais recevoir davantage de soutien?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Y a-t-il une catégorie pour laquelle j’aimerais recevoir moins de soutien?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Est-ce que je me sens valorisé par les personnes qui m’offrent du soutien?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Est-ce que je suis satisfait du soutien reçu?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Est-ce qu’il y a des gens qui m’offrent du soutien avec qui je ne me sens pas bien?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Questions sur le soutien que j’offre**

* + **Quelle est la catégorie de soutien que j’offre principalement?**
    - Soutien émotionnel
    - Aide concrète
    - Soutien informationnel
    - L’accompagnement social
  + **Y a-t-il une catégorie de soutien que j’aimerais offrir davantage?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Y a-t-il une catégorie de soutien que j’aimerais moins offrir?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Est-ce que je valorise les personnes à qui j’offre du soutien?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Est-ce que je suis satisfait du soutien que j’offre?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Est-ce qu’il y a des gens à qui j’offre du soutien avec qui je ne me sens pas bien?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Questions sur l’amitié**

* + **Est-ce que j’ai des amis actuellement?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Comment est-ce que je m’y prends maintenant pour les voir et pour communiquer avec eux?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Comment vais-je m’y prendre pour garder contact avec eux après avoir quitté l’école?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

* + **Est-ce que j’ai des nouvelles compétences à développer pour me faire des amis? Si oui, qu’est-ce que je veux développer?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Dépose cette fiche dans  [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51) dans la section  **Mon réseau.**

Après avoir réfléchi sur la composition de ton réseau, le soutien que tu reçois, le soutien que tu offres et sur l’amitié, tu es prêt à poursuivre le chemin[Mon réseau](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=81) et à te rendre à l’étape  **Je planifie.**