

TON ENTOURAGE TE REND PLUS FORT.



SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

**TU CONNAIS
BIEN LES
RÉSEAUX
SOCIAUX.**

**MAIS
CONNAIS-TU
TON PROPRE
RÉSEAU
SOCIAL?**

**QUELLES SONT
LES PERSONNES
DE TON ENTOURAGE
QUI SERAIENT LÀ
SI TU EN AVAIS
BESOIN?**



Dans ta vie, tu es entouré de plusieurs personnes. Certaines sont proches de toi, d'autres le sont moins. Toutes ces personnes font partie de ce qu'on appelle ton réseau social. Dans un réseau social, il y a des gens en qui nous avons confiance, qui sont là quand nous en avons besoin, qui peuvent nous écouter et nous aider à prendre des décisions lorsque nous rencontrons des difficultés. Il peut aussi s'agir de personnes avec qui nous partageons des intérêts, des activités. Ce sont des gens avec qui nous avons envie d'être, que nous avons envie d'écouter et d'aider à notre tour s'ils en ont besoin.

QUI EST DANS TON RÉSEAU SOCIAL ?

- > Tes amis : ceux que tu vois souvent, mais aussi ceux que tu as du plaisir à retrouver à l'occasion, par exemple des amis d'école, des amis qui demeurent près de chez toi, ou encore ceux qui pratiquent des loisirs ou des sports avec toi.
- > Tes parents, tes frères ou sœurs, tes cousins ou cousines.
- > D'autres adultes avec qui tu t'entends bien : tes grands-parents, tes oncles et tantes ou encore un professeur, un entraîneur, un voisin.

À QUOI TE SERT-IL D'AVOIR UN RÉSEAU SOCIAL COMPOSÉ DE PERSONNES QUI SONT LÀ POUR TOI ?

Ça te permet :

- > de parler de tout et de rien, d'exprimer tes émotions, de sentir que tu es compris et que tes sentiments et tes pensées sont partagés ;
- > de recevoir et de donner des encouragements, des conseils ou de l'information utiles ;
- > de partager avec d'autres des activités de loisir ou de détente ;
- > de t'ouvrir aux idées et aux émotions des autres, pour mieux les comprendre, ce qui fait que ces personnes se sentent comprises par toi ;
- > de te sentir soutenu dans des moments difficiles ;
- > de recevoir et de donner de l'affection ou de l'amour.

Créer des liens avec des gens en qui on a confiance, ça permet de se sentir aimé, apprécié et d'apprendre à s'affirmer, à écouter les autres, à mieux communiquer. Grâce à toutes ces compétences, on se connaît mieux et on connaît mieux les gens de son entourage, on augmente sa confiance en soi et on prend de meilleures décisions, et ça, dans toutes les situations de la vie !

Savoir que des gens pensent à toi et sont là pour toi si tu en as besoin, c'est rassurant !

« Quand mes parents se sont séparés, j'ai trouvé ça difficile. Heureusement, ma cousine pensait à moi, elle était là pour m'écouter et me changer les idées en m'invitant au cinéma avec elle et ses amis. »

- Alexandre

« Ma tante Claudia est près de moi et elle adore le sport, alors quand j'ai envie de jaser ou de bouger, c'est elle que j'appelle en premier ! »

- Léonie

« Quand j'ai besoin de me confier à quelqu'un, je sais que je peux parler à ma sœur, mais mon amie Mariane est celle à qui je me confie le plus souvent. On se ressemble tellement, elle et moi, on aime les mêmes choses et on pense pareil ! »

- Joanie



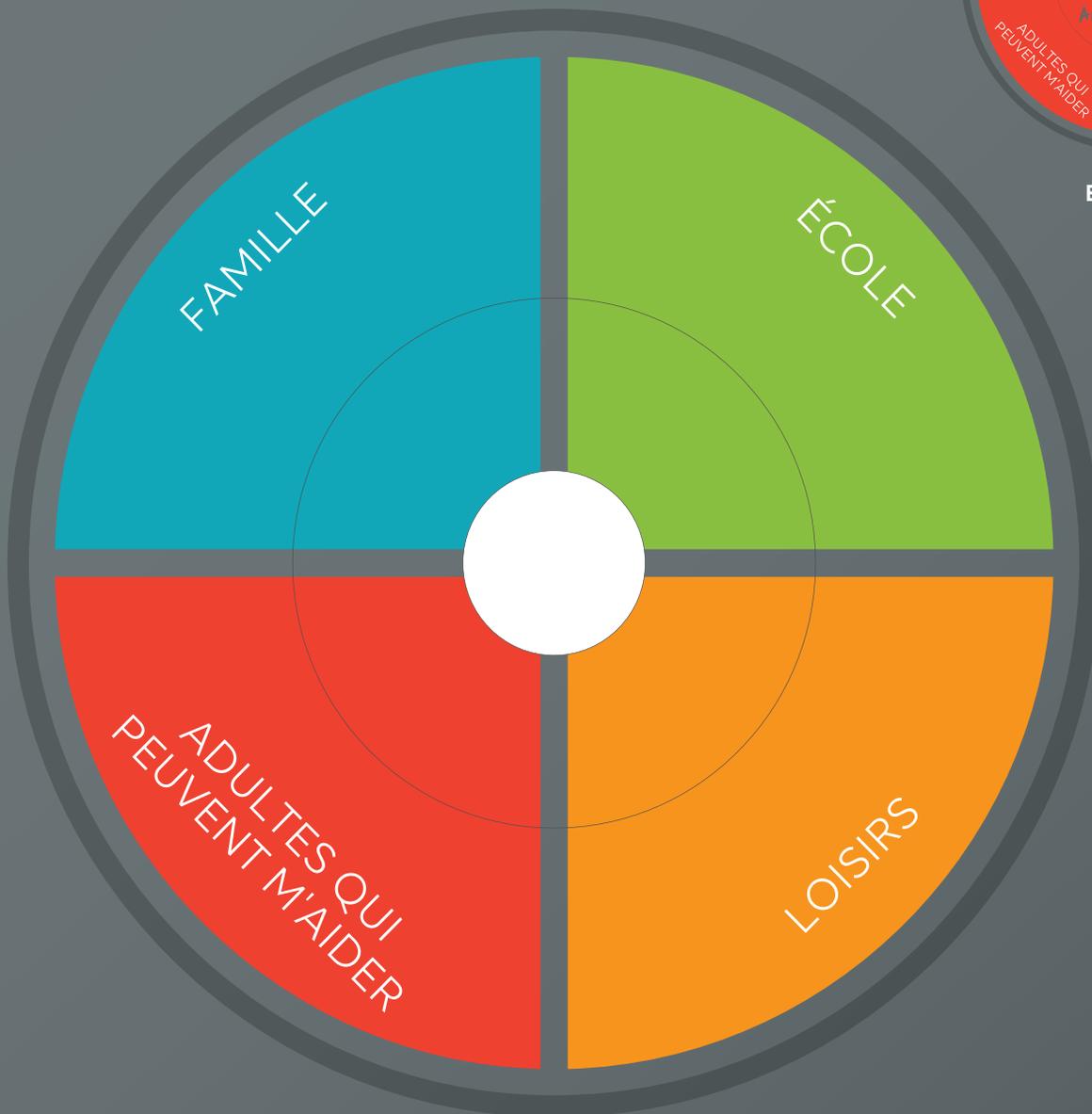
FAIS LA CARTE DE TON RÉSEAU SOCIAL !

En te basant sur l'exemple ci-dessous, place les gens de ton entourage dans la carte.

1. Mets d'abord ton nom au centre de la carte.
2. Écris les noms des personnes qui font partie de ton réseau pour chacune des sections.
3. Plus tu te sens proche d'une personne, plus son nom sera près du tien sur la carte.
4. Une même personne peut se retrouver dans plusieurs sections.



EXEMPLE



COMMENT MAINTENIR ET DÉVELOPPER TON RÉSEAU SOCIAL?

Savais-tu

que tu peux développer ton réseau social pendant toute ta vie?

Eh oui! Voici des moyens qui peuvent t'aider à favoriser ton côté social et à acquérir ou maintenir un réseau positif pour toi.

SAVOIR S’AFFIRMER



L’AFFIRMATION DE SOI, c’est savoir exprimer tes opinions, tes sentiments et tes besoins, tout en respectant les idées et les besoins des autres. C’est une attitude qui consiste à croire que tu as une valeur et que tu as le pouvoir d’agir concernant tes besoins et ton environnement.



L’AFFIRMATION DE SOI permet aux autres de te connaître réellement. Elle t’aide à développer un réseau social composé de gens qui te ressemblent et qui vont t’apprécier pour qui tu es vraiment.

D’après toi, quels exemples parmi les cinq suivants montrent une affirmation de soi?

1. Thierry a demandé à son ami Thomas de l’aider en mathématiques.
2. Chaque fois qu’elle se trompe, Catherine se referme sur elle-même et boude.
3. Jeanne a demandé à sa mère d’arrêter de lui parler comme à un bébé.
4. Théo a choisi de jouer au basketball plutôt que de faire de la musique comme son frère.
5. Julianne fait toujours la même chose que sa meilleure amie Simone, même quand elle n’en a pas envie.

Si tu as répondu 1, 3 et 4, bravo!

Tu as surtout compris que:

- > **Concernant l’exemple 2** : s’affirmer, c’est aussi se donner le droit de se tromper et reconnaître que personne n’est parfait. Tu as également le droit de dire que tu es déçu ou fâché de t’être trompé.
- > **Concernant l’exemple 5** : s’affirmer, c’est savoir dire non, même à sa meilleure amie. C’est une façon de prendre soin de soi en faisant des choses que l’on aime.

SAVOIR INTERAGIR



Améliorer sa façon d'être en relation avec les autres, c'est toujours possible!

Voici des exemples de personnes qui pourraient améliorer leur façon d'interagir avec les autres et des moyens que tout le monde peut utiliser pour y arriver.

LE TYPE « J'AI TOUJOURS RAISON »

Thomas interromp souvent les gens. Il finit les phrases de ses amis et critique les opinions et les goûts de tous.

MOYENS POUR S'AMÉLIORER

- > Écouter, c'est la base d'une bonne communication. C'est peut-être pour cette raison qu'on a deux oreilles et juste une bouche, pour écouter deux fois plus et parler un peu moins! Écouter, c'est aussi apprendre! Les opinions différentes de la nôtre nous permettent souvent d'apprendre des choses sur les autres et sur le sujet de discussion que nous avons avec eux.
- > Se demander si ce qu'on veut dire pourrait blesser quelqu'un. Si on pense que oui, ce n'est peut-être pas nécessaire de le dire, ou on peut le dire différemment!

LE TYPE « JE ME REPLIE DANS MA CAVERNE »

Audrey parle à peine et ne réplique pas quand on l'attaque verbalement. Elle dit la même chose que sa meilleure amie et personne ne sait ce qu'elle aime vraiment ou ce qu'elle n'aime pas.

MOYENS POUR S'AMÉLIORER

- > Une personne timide peut parfois se sentir préoccupée par ce que les autres pensent à son sujet. Elle est alors moins attentive à ce qu'ils disent. Pour devenir un bon ami, on peut, lorsqu'on se sent timide:
 - commencer par prendre une grande inspiration et expirer d'un coup;
 - refuser de jouer le jeu « je pense qu'il pense que je pense que... »;
 - se dire: je m'exprime et je m'intéresse à l'autre plutôt que de me demander ce qu'il pense de moi!
- > Un autre moyen est de parler un peu de soi chaque jour avec ses parents ou des amis en qui on a confiance. Au début, on peut simplement partager ce qu'on a aimé dans sa journée, ensuite on pourra s'ouvrir de plus en plus. Chaque personne est un vrai trésor. Se taire empêche les autres de connaître la belle personne que l'on est, c'est injuste pour eux! 😊

S'intéresser aux autres nous rend intéressants!

Quand on écoute vraiment les autres et qu'on leur pose des questions sur le sujet d'une discussion, ils se sentent importants. Et des amis qui écoutent pour vrai, tout le monde en veut!



**MÊME BIEN
ENTOURÉ,
TU AS
PEUT-ÊTRE
BESOIN
DE PARLER.**

Parfois, même si tu es bien entouré, tu peux préférer parler à une autre personne qu'à un ami ou à un parent. Tu peux alors te confier à quelqu'un d'autre de ton entourage, comme un professeur ou l'infirmière de l'école.

Si tu ne te sens pas à l'aise de leur parler ou de leur demander conseil, tu peux aussi appeler Tel-jeunes, un service d'aide téléphonique confidentiel spécialement créé pour aider des jeunes comme toi.

APPELLE

TEL-JEUNES

1 800 263-2266 (ou teljeunes.com)
