



UNE CARTOGRAPHIE de son réseau social



Clientèle visée

- Des intervenants avec les jeunes (âge minimum 6 ans).
- Des parents avec leurs enfants (chaque personne fait sa propre carte).
- Toute autre personne en situation d'isolation sociale.

Instructions

Prenez un moment pour réfléchir à toutes les personnes impliquées dans vos vies. Par exemple, des amis proches ou des membres de votre famille, des amis avec qui vous avez des interactions moins régulières ou que vous avez perdus de vue, des professionnels (ex. : thérapeute, professeur de musique, entraîneur personnel, etc.) ou des membres de votre communauté comme vos voisins ou un commerçant avec qui vous entretenez une relation amicale.

Objectifs

15-30
MIN

- Apprendre de nouvelles méthodes afin de connecter avec les personnes de notre réseau social.
- Créer de nouveaux liens, si besoin.
- Évaluer le nombre de personnes avec qui nous avons une relation ainsi que la qualité de ces liens.

Matériel requis

- Une grande feuille ou l'annexe 1 imprimé.
- Un crayon par personne.
- Un surligneur de couleur rouge, jaune ou vert (ou un crayon à colorier).
- Plusieurs crayons ou surligneurs de couleur (optionnel).

SENS CLINIQUE

Le soutien et les interactions sociales sont des éléments clés à la santé et au bien-être de chaque individu. Actuellement, les consignes de distanciation sociale ont grandement changé la manière dont nous connectons et interagissons avec les autres. Puisqu'il est beaucoup plus compliqué de voir notre famille, nos amis et les autres membres de notre communauté, il est possible de se sentir extrêmement isolé ce qui peut avoir des conséquences négatives sur notre santé physique et mentale. L'objectif de cet outil est donc de faire une représentation visuelle, de façon informelle ou professionnelle, des personnes présentes qui font partie de notre réseau social et que nous voudrions renforcer les liens en ce moment.

CONSEILS

- Si vous avez de la difficulté à vous souvenir des membres qui font partie de votre réseau social, consultez la liste complète de votre répertoire téléphonique (ex. : contacts, amis Facebook ou WhatsApp). Après avoir fait cet exercice, il est aussi possible que vous ayez en mémoire d'autres personnes au cours de la journée. N'hésitez pas à ajouter leurs noms à votre carte.
- Il existe plusieurs façons de communiquer et vous pouvez inclure toutes les personnes avec qui vous interagissez grâce aux différents modes de communication (ex. : téléphonie, vidéoconférence, messagerie texte, jeux vidéo, lettre, courriel, etc.) et les méthodes utilisées malgré la distanciation sociale (ex. : parler aux voisins au-dessus de la clôture).
- Pensez à inscrire uniquement les personnes avec qui vous avez de réelles interactions sociales et non des interactions passives comme les personnes dans votre fil d'actualité sur votre compte Facebook ou Instagram et avec lesquelles vous n'interagissez pas.

Étape 1 : imprimez l'annexe 1 ou dessinez la même image sur votre feuille et y inclure une boîte pour les besoins et les priorités. Inscrivez votre nom au centre du cercle. Si vous vous sentez inspiré, vous pouvez agrémenter votre carte en y ajoutant de la couleur, des collants, des dessins, etc.

Étape 2 : les personnes avec lesquelles vous interagissez au moins une fois par jour. Pensez à toutes les personnes que vous voyez ou avec lesquelles vous interagissez sur une base quotidienne. Inscrivez leurs noms dans le premier cercle qui est le plus près du vôtre.

Étape 3 : les personnes avec lesquelles vous interagissez au moins une fois par semaine. Pensez à toutes les personnes que vous voyez ou avec lesquelles vous interagissez sur une base hebdomadaire. Inscrivez leurs noms dans le deuxième cercle qui est plus près du vôtre.

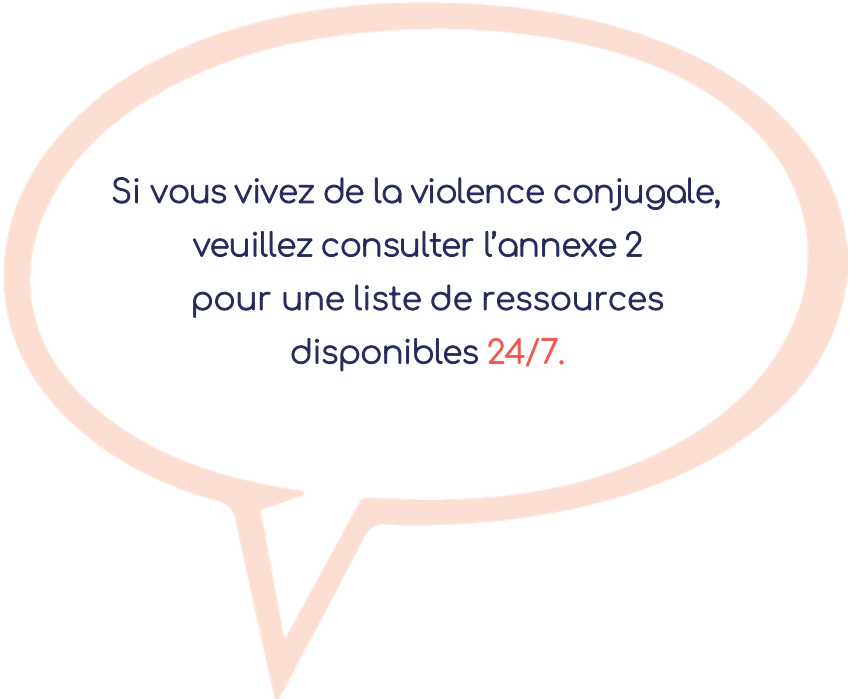
Étape 4 : les personnes avec lesquelles vous interagissez au moins une fois par mois. Pensez à toutes les personnes que vous voyez ou avec lesquelles vous interagissez sur une base mensuelle. Inscrivez leurs noms dans le troisième cercle qui est le plus près du vôtre.

Étape 5 : les personnes avec lesquelles vous interagissez quelques fois par année. Pensez à toutes les personnes que vous voyez ou avec lesquelles vous interagissez quelques fois par année. Inscrivez leurs noms dans le 4^e cercle (le plus grand cercle).

COMPRENDRE son réseau social

Maintenant que votre carte est complétée, prenez le temps de répondre aux questions suivantes.

- Avec qui croyez-vous avoir une forte connexion ? (encerclez les noms en rouge)
- Y a-t-il des personnes avec lesquelles vous aimeriez développer ou entretenir des liens à nouveau ? (encerclez les noms en jaune)
- Y a-t-il des personnes que vous pourriez joindre pour accroître leur soutien social ? (encerclez les noms en vert)
- Selon vous, qui sont les personnes manquantes dans votre réseau social ?
- Selon vous, quel type de soutien auriez-vous besoin ? (ex. : une thérapie, un cours de conditionnement physique, un guide spirituel, des débouchés créatifs, une stimulation intellectuelle, une implication dans la communauté, etc.)
- Si vous identifiez qu'il vous manque un type de soutien dans votre réseau social, réfléchissez à des moyens pour combler ce besoin.
- Y a-t-il des organisations ou des professionnels dont vous pourriez faire appel pour vous aider à combler ce besoin ? (voir l'annexe 2 pour une liste de ressources en santé mentale)
- Déterminez vos besoins en les inscrivant dans la boîte de texte dans le bas de la page droit de l'annexe 1.
- Il est possible que tous vos besoins en termes de support social soient comblés. Si c'est le cas, c'est une excellente nouvelle !

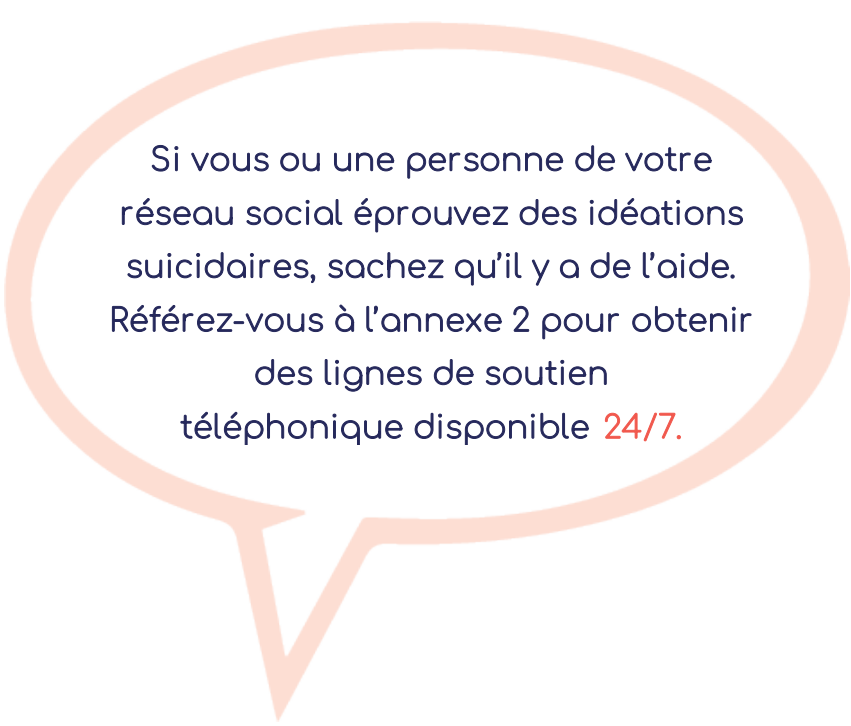


Si vous vivez de la violence conjugale,
veuillez consulter l'annexe 2
pour une liste de ressources
disponibles **24/7**.

RENFORCER son réseau social

Maintenant que vous avez identifié les liens qui pourraient être renforcés ou quel type de soutien social vous auriez besoin, identifiez quels sont vos deux besoins prioritaires. Déterminez quel est le meilleur moyen de communication pour joindre ces personnes et souvenez-vous qu'il doit être compatible avec ce qui est accessible pour elles. Par la suite, évaluez s'il est adéquat afin que vous puissiez vous sentir réellement connecté (ex. : la messagerie texte versus un appel vidéo).

- Déterminez à quel moment vous contacterez les personnes que vous avez identifiées comme étant prioritaires et donnez suite aux engagements (Comprendre son réseau social). Inscrivez leurs coordonnées dans la boîte de texte en bas à droite de l'annexe 1.
- Souvenez-vous qu'il s'agit d'un moment difficile émotionnellement et psychologiquement, donc certaines personnes pourraient ne pas être disponibles. Si c'est le cas, essayez de joindre la personne suivante de votre liste de contacts. Avec optimisme, la personne contactée communiquera avec vous lorsqu'elle le pourra.
- Passez à travers votre liste de « relations à établir » au rythme qui vous convient. Profitez de ce processus de connexion et de croissance personnelle et sachez que vous n'êtes pas seul! Nous sommes tous ensemble dans cette situation.

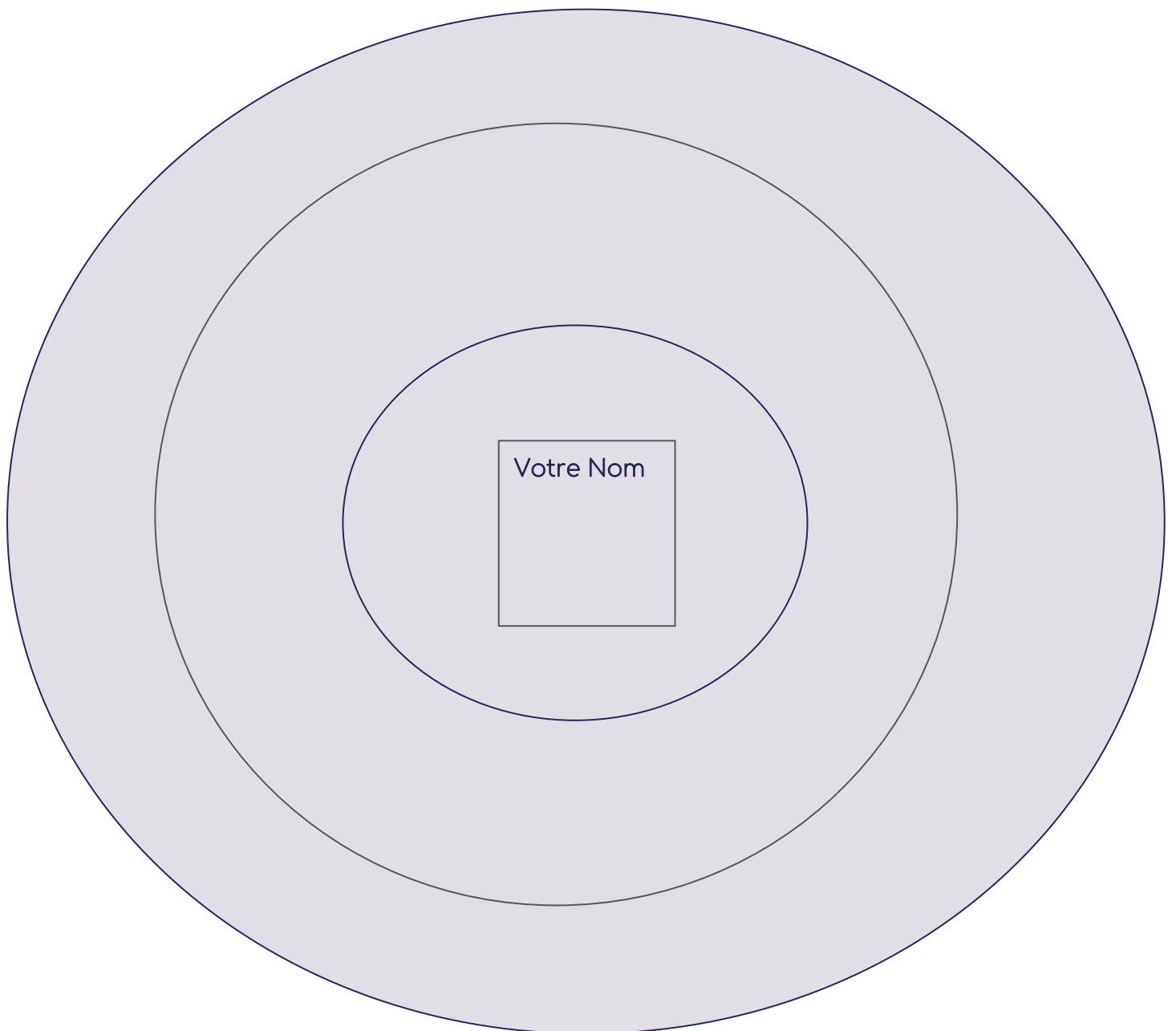


Si vous ou une personne de votre réseau social éprouvez des idées suicidaires, sachez qu'il y a de l'aide. Référez-vous à l'annexe 2 pour obtenir des lignes de soutien téléphonique disponible **24/7**.

Annexe 1

Besoins et priorités

-
-
-
-



Annexe 2

Ressources

SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE ET CONSULTATION				
Organisation	Site internet	Numéro de téléphone	Prix	Clientèle
AMI-Québec	https://amiquebec.org/francais/	514 486-1448 (9 h à 5 h tous les jours de semaine)	Gratuit	Adultes (donneur de soins)
À deux mains	https://headandhands.co/programs-services/social-services/	eveningcounselor@headandhands.ca	Gratuit	12 - 25 ans
Institut Argyle	https://argyleinstitute.org/fr/	514 931-5629 (9 h à 5 h tous les jours de semaine)	\$	12 ans et plus
FACE À FACE	https://faceofacemontreal.org/fr/service-de-counseling/	514 934-4546 (9 h à 5 h tous les jours de semaine)	Gratuit	Adultes
Centre de thérapie de Montréal	https://www.montrealtherapy.com/fr/services/	514 244-1290 (9 h à 5 h tous les jours de semaine)	\$	Adultes et jeunes
Hôpital Général Juif Unité de la santé des adolescents	https://www.hgj.ca/soins-et-services/centre-de-medecine-familiale-goldman-herzl/unite-de-la-sante-des-adolescents/	514 340-8242 (9 h à 5 h tous les jours de semaine)	Gratuit	12 - 18 ans
Ligne Parents	http://ligneparents.com/	1-800-361-5085 (24/7)	Gratuit	Parents
Première Ressource, aide aux parents	https://premiereressource.com	514 525-2573	Gratuit	Parents

Tel-Aide	http://www.telaide.org/	514 935-1101	Gratuit	Adultes et jeunes
Tel-jeunes	https://www.teljeunes.com/Accueil	1-800-263-2266 Messagerie texte : 514 600-1002	Gratuit	5-18 ans
Jeunesse, J'écoute	https://jeunessejecoute.co/	1-800-668-6863 (24/7)	gratuit	0-18 ans
La clinique Centre d'anxiété et de dépression de Montréal	https://www.helpforanxietydepression.com/fr/	514 777-4530 ou 514 796-4357 (10 h à 5 h tous les jours de semaine)	\$	Adultes

VIOLENCE CONJUGALE

SOS violence conjugale	http://www.sosviolenceconjugale.ca/	1-800-363-9010 (24/7)	gratuit	Adultes et jeunes (référence pour femmes en difficulté aussi)
Hébergements	https://www.domesticshelters.org/help/qc/montreal/?page=2		gratuit	Adultes (anglais seulement)

IDÉATIONS SUICIDAIRES

Suicide Action Montréal	https://suicideactionmontreal.org/	1-866-277 3553 (24/7)	gratuit	Adultes
Service de crises du Canada	https://www.crisisservicescanada.ca/fr/	1-833-456-4566	gratuit	Adultes et jeunes