

# CRÉER DES LIENS

etrebiendanssatete.ca



MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## CAHIER D'EXERCICES ET DE RÉFLEXION POUR TOI

**L'amitié, ça fait du bien !**

Tout comme on prend soin de sa santé physique, on peut prendre soin de sa santé mentale. Le Mouvement Santé mentale Québec propose 7 astuces pour y arriver (<https://mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces/>).

CRÉER DES LIENS est l'une de ces astuces.

Avoir des amitiés nous aide à développer la confiance en soi, l'autonomie, l'empathie, la loyauté, le respect de l'autre... *Toi, qu'est-ce que ça t'apporte ?*

## Bâtir des relations

Il n'est pas toujours facile de développer des amitiés. Dans la liste qui suit, quels trucs utilises-tu pour y arriver?

- Je vais vers les autres, je manifeste mon intérêt pour les autres.
- Je partage un projet, une activité, une implication.
- Je m'intéresse à l'autre, je pose des questions, j'écoute ses réponses, j'apprends à le ou la connaître.

## Remettre en question certaines amitiés

Il arrive qu'on reconsidère des amitiés parce qu'elles ne nous sont plus bénéfiques ou qu'on ne se sent plus bien au contact de l'autre. Répondre à ces quelques questions peut t'aider à faire le point sur une amitié.


- Qu'est-ce que j'aime dans cette relation?
- Cette relation, est-ce que je la sens bienveillante et respectueuse? Me fait-elle du bien?
- Y a-t-il des choses qui font que je ne suis pas bien dans cette relation?
- Le contact de l'autre m'énergise-t-il ou m'épuise-t-il?
- Puis-je dire non quand je suis en désaccord?


Tu peux partager tes questionnements et consulter ces organismes si tu sens le besoin d'en discuter:

- Tel-Jeunes: 1 800 263-2266.  
En ligne: <https://www.teljeunes.com/Accueil>
- Jeunesse j'écoute: 1 800 668-6868.  
En ligne: <https://jeunessejecoute.ca/>

## Comment ça va avec tes ami-es?

Coche OUI ou NON	OUI	NON
Vous respectez-vous l'un-e l'autre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconnaissez-vous vos qualités respectives?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous un lien d'égal à égal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu toi-même quand tu es avec l'autre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous du plaisir à être ensemble?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vousentraidez-vous?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous protégez-vous l'un-e l'autre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous écoutez-vous?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Plus de OUI que de non**  


**Plus de NON que de oui**  


Dans ce cas tu dois te sentir bien entouré-e.

Que pourrais-tu faire pour développer des amitiés qui te font du bien?

Inspiré de: <https://jeunessejecoute.ca/information/faire-des-amis-batir-relations-solides/>

## Es-tu bien entouré-e? Un réseau, ça se construit.

Parfois, on peut se sentir seul-e. Dans les différents espaces, écris le nom des personnes, des groupes ou des organismes qui sont là pour toi, pour te soutenir ou te donner un sentiment d'appartenance. Ce n'est pas grave de ne pas inscrire des noms partout. L'important n'est pas la quantité de nos liens, mais leur qualité. C'est en t'arrêtant pour l'examiner que tu peux apprécier ton entourage: correspond-il à tes désirs? Souhaites-tu plus de liens? Moins? En souhaites-tu d'autres? Un réseau, ça se construit, à l'image de celle ou celui qui le crée.

FAMILLE

AMI-ES

ÉCOLE / TRAVAIL

QUARTIER / RÉGION

**MOI**

COMMUNAUTÉS EN LIGNE

AUTRES

Inspiré de: <https://jeunessejecoute.ca/information/comment-cartographier-ta-communaute-de-soutien/>

## L'échelle d'authenticité

Cet exercice peut t'aider à voir où tu en es aujourd'hui dans la découverte de toi ! Tu trouveras ci-dessous 12 affirmations qui peuvent ou non te décrire. Encerle le chiffre de la réponse qui te décrit le mieux pour chacune des affirmations.

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1 = Ne me décrit pas du tout | 5 = Me décrit souvent          |
| 2 = Me décrit très rarement  | 6 = Me décrit presque toujours |
| 3 = Me décrit rarement       | 7 = Me décrit très bien        |
| 4 = Me décrit parfois        |                                |

- A** Je pense que c'est mieux d'être soi-même que d'être populaire.
- B** Je ne sais pas comment je me sens réellement en moi.
- C** Je suis fortement influencé-e par les opinions des autres.
- D** Habituellement, je fais ce que les autres me disent faire.
- E** J'ai l'impression que je dois faire ce que les autres attendent de moi.
- F** Les autres m'influencent énormément.
- G** J'ai l'impression que je ne me connais pas très bien.
- H** Je défends toujours ce en quoi je crois.
- I** Je suis fidèle à moi-même dans la plupart des situations.
- J** Je ne me sens pas en contact avec mon « vrai moi ».
- K** Je vis en accord avec mes valeurs et mes croyances
- L** Je me sens « déconnecté-e » de moi-même.



1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7

### Calcule tes résultats

#### Vie authentique

Additionne les pointages des questions **A, H, I et K**

Pointage: /28

**Plus le résultat est élevé** plus il indique une grande authenticité.

Tes comportements sont compatibles avec ton « vrai toi ».

#### Alignement avec soi-même

Additionne les pointages des questions **B, G, J et L**

Pointage: /28

**Plus le résultat est bas** plus il indique que tu te connais bien et que

tu es aligné-e sur toi-même, tu suis ce qui est important pour toi.

#### Influence extérieure

Additionne les pointages des questions **C, D, E et F**

Pointage: /28

**Plus le résultat est bas** plus il indique que tu ne te laisses pas influencer pas les opinions des autres et que tu peux défendre ton point de vue.

# CRÉER DES LIENS

## Conclusion

Lorsqu'on a l'impression de bien se connaître et de mener une vie qui est bien alignée avec son soi authentique, on a moins tendance à se conformer aux attentes des autres et on est plus satisfait·e de notre vie. On ressent un plus grand bien-être psychologique. Quels que soient tes résultats, n'oublie pas qu'il faut une vie pour apprendre à bien se connaître. Les expériences qu'on vit nous aident à y arriver un peu plus chaque jour!

Inspiré de: Grégoire, S., Baron, L., Ménard, J. et Lachance, L. (2014). «The Authenticity Scale: Psychometric Properties of a French Translation and Exploration of Its Relationships With Personality and Well-Being», Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 46 (3), 346-355

### Petit AIDE-MÉMOIRE des communications électroniques

À coller sur ton ordinateur!



#### Derrière l'écran, il y a une personne!

- Ne pas oublier que derrière chaque écran, il y a une vraie personne.
- Les mêmes règles de civilité qu'ailleurs s'appliquent en ligne : le respect, la bienveillance, la volonté de ne pas blesser.
- Les mots ont le pouvoir de blesser autant que les coups.
- On devrait être à l'aise de faire les mêmes commentaires en personne que ceux qu'on se permet de faire en ligne.
- Ce qui est publié sur les réseaux sociaux peut y rester pour toujours.

#### Que signifient ces émoticônes?



Il n'est pas toujours évident de comprendre ce que l'autre veut nous dire quand on ne voit pas son visage et qu'on ne peut pas se fier à son ton de voix.

En cas de doute, mieux vaut lui demander «Que veux-tu dire?» plutôt que s'imaginer tout un scénario. C'est en se parlant qu'on se comprend!

ISBN 978-2-9812371-8-7



9 782981 237187