

START NOW

NOUVEAU DEPART

Manuel de la participante

Module 3 :

Moi et les autres :

Construire des relations positives



Susan Sampl, Ph.D.
Robert L. Trestman, Ph.D.,
Rose Wright, Psy.D.

Traduction française
Manuel Bermejo, PsyM

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 19

Construire des relations positives



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 18.



Exercice pratique de la Concentration en séance

Parfois, certaines personnes pensent que le mot « relations » ne fait référence qu'aux relations amoureuses ou sexuelles.

En fait, on a tous plusieurs types de « relations » dans nos vies. Certaines qu'on a choisi et qu'on a construit et d'autres qui nous sont imposées.

Les relations peuvent être :

- ❖ Les amis
- ❖ Les parents
- ❖ Les enfants
- ❖ Une ex qui est parent de votre enfant
- ❖ D'autres membres de la famille
- ❖ Des pairs ou des colocataires
- ❖ Des collègues de travail ou des chefs d'équipe
- ❖ Des voisins
- ❖ D'autres professionnels aidants, comme des enseignants, des professionnels dans le social, médecins ...
- ❖ Des professionnels : caissiers, chauffeurs de bus, garagistes ...
- ❖ Des partenaires romantiques ou sexuel
- ❖ Les surveillants, les chefs
- ❖ Le CPIP

Discussion de groupe

Pourquoi est-ce que c'est utile de construire des relations positives et saines ?



Il existe deux types de relations différentes :
Les relations ouvertes et équilibrées d'un côté
et les relations de pouvoir de l'autre



Relations ouvertes et équilibrées



Relations de pouvoir

Les deux personnes se sentent bien dans la relation	Une personne se sent bien mais l'autre en souffre.
On est intéressé par l'autre personne pour ce qu'elle est	On est intéressé par ce qu'on peut obtenir de l'autre personne
On est nous-même	On fait semblant, on joue un rôle
On est confiant, en paix dans la relation	On est méfiant, anxieux
Le pouvoir est partagé entre les deux	On essaie d'être celui qui a le pouvoir
Le respect va dans les deux sens	On essaie de se faire respecter par le pouvoir

Certaines personnes ont appris à « prendre le pouvoir » sur les autres comme un moyen de survivre. En pratiquant les compétences de START NOW - NOUVEAU DEPART c'est possible d'essayer une autre manière de faire si vous le souhaitez.

Les compétences de START NOW – NOUVEAU DEPART peuvent être utilisées pour construire des Relations Positives :

► **Avoir une attitude ouverte et équilibrée**

Une attitude ouverte et équilibrée aide à montrer qu'on respecte le point de vue de l'autre personne.



► **S'accepter soi-même**

Plus vous vous acceptez, plus vous accepterez les autres.



► **Développer ses valeurs**

Si vous commencez à identifier des valeurs telles que « la famille », « l'amitié » ou « la bienveillance », vous vous rendrez peut-être compte que construire des relations positives est encore plus important pour vous.



► **Faire face à la perte**

Quand vous savez que vous pouvez faire face à la perte et au deuil, vous acceptez de prendre le risque de construire des relations avec les gens.

Construire des Relations Positives : Commencer par les Bases

Les Noms

- Apprenez les noms des personnes que vous voyez souvent.
- Utilisez des astuces pour vous souvenir de leurs noms (votre animateur de groupe vous en proposera).
- Saluez les autres par leur nom. Dites-le de temps en temps quand vous leur parlez.
- Appelez-les de la même manière qu'ils se présentent. S'ils disent « Monsieur Laroche », répétez la même chose, pas « Jolnès ».



Les Bonnes Manières

- Montrez-vous amical dans votre communication non verbale. La communication non verbale c'est l'expression de votre visage et la position de votre corps. Vous vous montrez amicale quand vous :
 - Souriez
 - Avez une posture détendue
 - Regardez la personne dans les yeux, mais sans la dévisager
 - Utilisez des phrases polies, comme « S'il vous plaît », « Merci », « Prends soin de toi », etc.

La Communication Agréable

- Posez des questions sur les choses qui sont importantes pour l'autre personne. Voici quelques exemples
 - « *Maman, la dernière fois que je t'ai parlé, tu m'as dit que tu avais des problèmes avec ton diabète. Comment ça se passe en ce moment ?* »
 - « *T'as postulé pour cet emploi. Est-ce que t'as eu des nouvelles ?* »
 - « *Comment se passe ta journée ?* »



- Remarquez et dites des choses positives sur les autres, par exemple :
 - Remerciez-les quand ils vous aident.
 - Félicitez-les quand ils accomplissent quelque chose (comme avoir trouvé un emploi ou avoir bien joué une partie).

Faites le premier pas

- Faites le premier pas pour améliorer vos relations. Parfois, chacun attend que l'autre bouge en premier et les deux sont frustrés.

Voici quelques façons de faire le premier pas :

- Appeler, envoyer un message, une lettre ou une carte
- Lancer une conversation positive avec quelqu'un
- Rejoindre une organisation saine comme les Alcooliques Anonymes ou les Narcotiques Anonymes



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 20 L'Écoute active



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 19.



Exercice pratique du modèle ACC en séance

L'écoute active est un ensemble de compétences qu'on utilise pour améliorer la communication. Elle permet aux autres de se sentir écoutés.



Discussion de groupe :

De quelles manières pensez-vous que l'écoute active peut aider à construire des relations positives ?



Parfois, quand on parle à quelqu'un, on ne l'écoute pas vraiment. On est occupés à prévoir ce qu'on va dire. Quand on fait ça, on parle à l'autre personne, pas avec elle.



Pourquoi pensez-vous que nous faisons ça ?

D'après vous, quels problèmes est-ce que ça peut causer ?

A la place, nous pouvons utiliser les compétences d'**Ecoute Active**.

Les faits sur l'Ecoute Active :

- Les gens aiment parler à ceux qui écoutent ce qu'ils disent. Les compétences d'écoute active peuvent vous aider à bien écouter.
- L'écoute active peut être apprise. Elle s'améliore avec la pratique.
- Partout dans le monde, tout le monde profite de l'apprentissage et de la pratique de l'écoute active.



Comment faire de l'Ecoute Active

- **La Concentration** : Utilisez la concentration pour être vraiment à l'écoute de l'autre personne. Si vous sentez que vous ne faites plus attention à ce qu'elle dit, reconcentrez-vous sur elle. Si vous commencez à préparer votre réponse avant qu'elle ait fini de parler, arrêtez-vous et recentrez-vous sur ce qu'elle dit.
- **Montrez un langage corporel « d'Ecoute Active »** :
 - Regardez la personne qui parle.
 - Hochez la tête de temps en temps. Cela permet à l'autre personne de savoir que vous l'écoutez et ça l'encourage à continuer.



- **Écoutez sans couper la parole** : Laissez l'autre personne finir sa phrase avant de dire quelque chose. Ça arrive à tout le monde de couper la parole par accident. Si ça arrive, dites simplement quelque chose comme « Désolé je t'ai coupé, continue. »
- **Poursuivez la discussion avec des questions ouvertes** : les questions ouvertes encouragent la personne à vous en dire plus. On peut répondre aux questions fermées par un seul mot, comme « oui », « non », un chiffre, etc.

Questions fermées	Questions ouvertes
<i>Combien d'enfants tu as ?</i>	<i>Comment vont tes enfants ?</i>
<i>T'as travaillé aujourd'hui ?</i>	<i>Comment s'est passé le travail aujourd'hui ?</i>
<i>Quand est-ce que t'es libérée ?</i>	<i>Qu'est-ce que tu feras quand tu seras libérée ?</i>

Comment faire de l'Ecoute Active, suite

- **Faites des réponses miroir** : Dites à l'autre personne ce que vous avez compris de ce qu'elle a dit. Dites-le avec vos mots à vous. Par exemple :

Un membre de la famille au téléphone : « *Je suis tellement stressé. J'ai tellement de factures. Je m'en sors plu* »

Une personne qui fait de l'écoute active : « *C'est vraiment difficile pour toi en ce moment. T'as plus rien.* »



C'est souvent difficile de faire des réponses miroir au début, mais ça devient plus facile avec la pratique. Quand vous apprenez à faire un miroir de ce que quelqu'un a dit, vous pouvez commencer vos phrases comme ceci :

- « *Alors tu me dis que . . .* »
- « *En fait, tu . . .* »
- « *J'ai l'impression que tu dis que ...* »
- « *Ce que je comprends dans ce que tu dis, c'est que . . .* »



Pratique en groupe

Essayez de faire des réponses miroir sur ce que quelqu'un d'autre dit.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 21 L'affirmation de soi



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 20.



Exercice pratique de la Concentration en séance.

Une communication positive a besoin de deux personnes – une personne qui parle bien ET une personne qui écoute bien.

La dernière fois, nous avons vu comment écouter. Aujourd'hui, nous allons voir comment parler.

L'affirmation de soi est une façon de parler. Quand vous êtes affirmée, vous êtes claire et directe. Vous faites passer votre message. C'est un ensemble de compétences qui peuvent être apprises.

Pour comprendre ce que c'est que l'affirmation de soi, nous allons d'abord voir ce qu'elle n'est PAS.



Imaginez cet exemple.

Imaginons que Inès appelle Rose en utilisant un style de communication appelé **agressif**. Voici la situation :

Inès a un fils de 10 ans, Noah, qui vit avec la sœur de Inès, Rose.

Inès n'a pas vu Noah depuis des mois. Rose lui propose d'amener Noah pour un parloir. Depuis plusieurs semaines, elle lui répète qu'elle va amener Noah. Mais pour l'instant, aucune visite.

À chaque fois, Rose dit à Inès pourquoi elle n'a pas pu amener Noah. D'abord sa voiture est tombée en panne. Ensuite, elle a dû travailler. Puis Noah a eu un match de foot. Après elle a dû aller à une *baby shower* avec ses amies.

Inès en a vraiment marre. Noah lui manque. Il a l'impression que Rose se moque de lui. Il décide d'appeler Rose pour essayer de mettre les choses au clair.



Rose, j'en ai marre de ces conneries. Ne me prends pas pour une débile. T'es égoïste. Me fais pas perdre mon temps à me dire que tu vas amener Noah ici. Tu penses qu'à toi, tu t'en fous des autres ! J'ai pas besoin de toute cette merde ! (Inès raccroche le téléphone).

Discussion de groupe

1. D'après vous, après cette conversation comment se sent Rose ?
2. D'après vous, après cette conversation comment se sent Inès ?
3. Est-ce que vous remarqué autre chose dans cette façon de communiquer ?

La communication agressive :

- On a tendance à être exigeant les choses et à insister.
- On prend souvent une voix plus forte, on dit des injures, on intimide ou on menace.
- Ça peut être une habitude qu'une personne a apprise.
- Celui qui parle veut souvent prendre le pouvoir, il met ce qu'il veut au-dessus de ce que veut l'autre.
- Celui qui écoute se retrouve souvent avec une émotion négative envers celui qui lui a parlé avec agressivité. Voici ce qui peut arriver :
 - Les deux finissent par se disputer.
 - Celui qui écoute cède mais commence à ne pas aimer celui qui lui a parlé.
 - Celui qui écoute arrête d'appeler ou de passer du temps avec celui qui lui a parlé avec agressivité.
 - Celui qui parle finit par se sentir plus mal après la conversation, il peut ressentir de la colère et se sentir triste d'avoir « perdu le contrôle de lui-même ».
- Parfois, une communication agressive permet à celui qui parle d'obtenir ce qu'il veut à court terme, mais ça fini par détruire la relation à long terme.

Maintenant, imaginons que Inès appelle Rose en utilisant une communication **passive**.



Oh d'accord, tu peux pas venir ce week end parce que t'as un anniversaire à fêter. Et le weekend prochain tu m'emmène Noah si t'as rien d'autre de prévu ? Ok. Bon, écoute t'as des choses à faire, c'est comme ça. Ça aurait été bien que je le vois. Il a dû tellement grandir. Je suis sûr que je le reconnaîtrais même plus quand je le verrai. Oui d'accord, ok je raccroche.

Discussion de groupe

1. D'après vous, après cette conversation comment se sent Rose ?
2. D'après vous, après cette conversation comment se sent Inès ?
3. Est-ce que vous remarqué autre chose dans cette façon de communiquer ?

Communication passive :

- On est hésitant, on ne parle pas du problème directement.
- C'est parfois une habitude qu'une personne a apprise.
- Celui qui parle ne dit pas vraiment ce qu'il veut dire.
- Celui qui parle donne plus de place à ce que l'autre veut plutôt qu'à ce que lui il veut.
- Celui qui parle avec passivité garde souvent des émotions difficiles et négatives après la conversation. Voici ce qui peut arriver :
 - Le problème ne se résout pas.
 - Celui qui parle est sur la défensive envers l'autre.

Pour finir, imaginons que Inès appelle Rose en utilisant une communication **affirmée**.



Rose, je sais que tu es très occupée et je te remercie pour tout ce que tu fais pour Noah. Tu me dis souvent que le weekend prochain tu me l'apportera au parloir. Mais ça n'arrive jamais. C'est très dur pour moi. C'est vraiment important pour moi de le voir. J'espère toujours que tu pourras me l'emmener bientôt. Mais s'il te plait, je te demande de ne plus me dire que tu vas l'emmener à moins que tu sois vraiment certaine que tu vas le faire. Si tu penses que tu ne pourras pas venir, dis-le-moi directement, je verrais si quelqu'un d'autre peut m'emmener Noah. Qu'est-ce que tu penses de ce que je viens de dire Rose ?

Discussion de groupe

1. D'après vous, après cette conversation comment se sent Rose ?
2. D'après vous, après cette conversation comment se sent Inès ?
3. Est-ce que vous remarqué autre chose dans cette façon de communiquer ?

Communication affirmée :

- On parle directement et clairement. Vous dites ce que vous pensez et vous pensez ce que vous dites.
- Vous demandez ce que vous voulez que l'autre personne fasse. Vous ne leur ordonnez pas.
- Vous faites passer votre message calmement sans insister et sans forcer.
- Une communication affirmée augmente vos chances d'obtenir des résultats **et** de maintenir une relation positive. Par contre, ça ne garantit pas que vous obtiendrez ce que vous demandez à tous les coups.

Conseils pour une communication affirmée

- ✓ Prenez une voix calme. Parlez avec un ton posé. Gardez votre voix à un volume moyen (ni trop fort ni trop faible).
- ✓ Gardez une posture détendue.
 - Les bras sont détendus, pas croisés et sans pointer l'autre du doigt.
 - Regardez l'autre dans les yeux, mais sans le fixer.
 - L'expression du visage est amicale et confiante.
- ✓ Faites des réponses miroir et montrez du respect. Faites des réponses miroir sur ce que vous avez compris du point de vue de l'autre personne. Ayez une attitude ouverte et équilibrée.
Montrez du respect pour leur point de vue.

Comment est-ce que Inès a fait cela dans sa communication affirmée ?

- ✓ Exprimez votre point de vue en disant « Je », ne commencez pas vos phrases par « Tu ». En disant votre propre point de vue, dites vos émotions sur la situation. Utilisez-le « Je » au début de vos phrases.

Comment est-ce que Inès a fait cela ?

- ✓ Faites votre demande de manière claire et simple. Dites poliment à la personne ce que vous leur demandez de faire. Utilisez-le « Je », comme : « Je vous serais reconnaissant de bien vouloir . . . »

Comment est-ce que Inès a fait cela ?

- ✓ Proposez des solutions ou des compromis. Envisagez de proposer une solution qui pourrait convenir à vous et à l'autre.
- ✓ Invitez l'autre personne à répondre. Demandez-lui quelle est sa réaction à ce que vous avez dit. Dites quelque chose comme « Qu'est-ce que ça te fait ? » ou « Qu'est-ce que tu en penses ? » Écoutez activement. Faites des réponses miroir sur ce qu'ils disent.
- ✓ Soyez patient. Rappelez-vous d'être patient. L'autre personne peut avoir besoin de réfléchir à votre demande pendant un certain temps. Peut-être qu'ils ne seront jamais d'accord avec vous. Dans tous les cas, félicitez-vous d'avoir été affirmée dans votre demande.
- ✓ Pratiquez l'affirmation de soi, même si c'est un peu bizarre au début. Vous vous améliorerez avec la pratique.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 22

Répondre aux commentaires



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 21.



Exercice pratique du modèle ACC en séance

Layla et Yasmine sont toutes les deux en formation pour devenir cuisinières. Tous les jours, plusieurs personnes leur font des remarques et des commentaires sur la manière dont elles cuisinent.



Qui fait des commentaires à Layla et Yasmine ?

- Le chef cuisinier
- Les autres cuisiniers
- Les serveurs
- Ceux qui mangent les plats
- Le gérant du restaurant

Sur quoi est-ce que Layla et Yasmine reçoivent des commentaires ?

- Le goût des plats
- La vitesse à laquelle elles travaillent
- L'apparence de la nourriture
- Comment elles se comportent avec les autres
- Sur leurs connaissances en cuisine
- Comment elles cuisinent les aliments

• Layla écoute quand les gens lui font des compliments et des reproches sur sa cuisine. Elle ne se braque pas. Elle leur demande des précisions. Elle essaie d'utiliser les commentaires pour améliorer ses compétences en tant que cuisinière. Layla est « ouverte aux commentaires ».

• Quand Yasmine reçoit des commentaires, elle hoche la tête ou elle grogne. On dirait qu'elle n'écoute pas. Elle a l'air d'avoir une mauvaise attitude quand on lui propose d'autres façons cuisiner. Même quand on lui fait des compliments, elle fait comme si elle n'entendait pas vraiment. Yasmine est « fermée aux commentaires ».

D'après vous, qui deviendra une meilleure cuisinière ? Pourquoi ?

Répondre aux commentaires positifs

La façon dont nous répondons aux commentaires influence notre réussite dans la vie.

Exemples de commentaires positifs :

- Quelqu'un vous dit que vous avez fait du bon boulot
- Quelqu'un vous dit qu'il aime votre façon de faire ou votre apparence
- Quelqu'un vous félicite d'avoir atteint un objectif

Certaines personnes sont à l'aise pour recevoir des commentaires positifs. Pour d'autres personnes c'est difficile. Encore plus si on n'est pas habitué à recevoir des compliments.



Discussion de groupe

D'après vous, pourquoi est-ce que c'est utile de savoir accepter les commentaires positifs ?

Conseils pour répondre aux commentaires positifs :

- **Dites simplement « Merci ».**
- **Prenez le temps d'observer les émotions que ça vous provoque en vous** quand vous recevez un commentaire positif. Si c'est agréable, comme de la joie ou de la fierté, autorisez-vous à profiter. Si c'est désagréable, comme vous sentir nerveuse ou gênée, remarquez simplement cette émotion. Vous pouvez même avoir plusieurs émotions à la fois quand vous recevez des commentaires positifs. Si c'est le cas, remarquez simplement leur présence - n'essayez pas de les changer.
- **Évitez de trouver des raisons sur pourquoi on vous a fait ces commentaires positifs et évitez de les minimiser.** Parfois, les gens ont envie de dire des choses comme « Oh, c'était juste de la chance » ou « Non, mes dessins ne sont si pas beaux que ça ». Quand vous vous entendez dire des choses comme ça, vous ne faites pas preuve d'acceptation de vous-même. Cela peut aussi blesser les émotions de celui qui vous a fait un compliment.
- **Évitez de vous vanter.** Parfois, les gens répondent aux commentaires positifs en parlant longuement de leur qualité. Ils peuvent finir par irriter les autres.

À propos des commentaires négatifs

La façon dont nous répondons aux commentaires influence notre réussite dans la vie.

Exemples de commentaires négatifs :

- Quelqu'un vous dit qu'il pense que vous auriez dû faire quelque chose différemment
- Quelqu'un vous dit qu'il n'aime pas votre façon de faire ou votre apparence



Les commentaires négatifs peuvent Construire ou Détruire

Quand vous décidez comment répondre à un commentaire négatif, identifiez d'abord si c'est un commentaire qui vous Construit ou qui vous Détruit.

- **Un Commentaire qui Construit** = il est utile, il vous aide. Quand on construit quelque chose, comme une maison, on la rend plus solide.
 - Qu'est-ce qu'un commentaire qui Construit et comment savoir si je reçois un commentaire qui Construit ?
 - Un commentaire qui Construit peut aider à rendre une personne plus solide et plus efficace.
 - C'est un commentaire qui Construit quand c'est sur quelque chose que vous pouvez changer si vous voulez.
 - C'est un commentaire qui Construit quand c'est sur quelque chose que vous avez fait, sur votre action ou votre comportement.
- **Un Commentaire qui Détruit** = il fait mal, il est inutile. Quand on détruit quelque chose, comme une maison, on la casse et on la brise.
 - Qu'est-ce qu'un commentaire qui Détruit et comment savoir si je reçois un commentaire qui Détruit ?
 - Les commentaires qui Détruisent peuvent être blessants.
 - C'est un commentaire qui Détruit quand il est sur qui vous êtes en tant que personne.
 - Les insultes sont des commentaires qui Détruisent.
 - C'est un commentaire qui Détruit quand c'est sur de quelque chose que vous ne pouvez pas changer, même si vous le vouliez.

Répondre aux Commentaires Négatifs qui Construisent :



- **Rappelez-vous d'avoir une attitude ouverte et équilibrée**, plutôt que d'être sur la défensive ou de vous braquer. Respirez profondément. De nombreuses personnes sont sur leurs gardes ou nerveuses quand quelqu'un commence à leur faire des commentaires négatifs.
- **Utilisez l'écoute active** pour comprendre le commentaire. Souvenez-vous de :
 - **Vous concentrer** sur ce qu'ils disent.
 - **Montrer des comportements non verbaux d'Ecoute Active**, comme une posture détendue, regarder dans les yeux sans fixer et avoir un visage amical.
 - **Écoutez sans couper la parole.**
 - **Faites des réponses miroirs** de ce que vous comprenez dans ce qu'ils disent.

Exemple : « *Tu dis que je ne nettoie pas derrière moi.* »
ou
« *Je comprends que tu penses que je suis souvent en retard.* »
 - **Posez des questions ouvertes.**

Exemple : « *Pourquoi est-ce que mon retard t'embête ?* »
ou
« *Qu'est-ce que tu voudrais que je fasse à la place ?* »
 - **Trouvez quelque chose sur laquelle être d'accord dans les commentaires qu'on vous fait. Faites un miroir** de pourquoi la personne a fait un commentaire selon vous. Dites-leur ce que vous trouvez vrai dans ce qu'ils disent.

Exemple : « *Tu dis que j'arrête pas de parler. **C'est vrai** que je parle plus que la plupart des gens.* »
 - **Proposez une solution possible.** S'il existe une solution qui vous convient et qui répondrait à ce qui gêne l'autre personne, proposez-la.

Exemple : « *Je vais essayer de faire plus le ménage. Mais des fois je risque d'oublier. Si c'est le cas, est-ce que tu pourras me le dire ?* »

Répondre aux Commentaires Négatifs qui Détruisent :

- **Essayez de l'ignorer.** Essayez de passer au-dessus, de faire en sorte qu'il ne vous touche pas. Concentrez-vous sur une action, plutôt que de donner de l'importance au Commentaire qui Détruit.
- **Passez moins de temps** à parler avec la personne qui vous fait des commentaires qui détruisent, si c'est possible.
- **Parler avec affirmation de soi pour demander à la personne d'arrêter** de dire ça, surtout si ça se répète.

Exemple :

« Je t'entends me traiter d'idiote.

Ça suffit, je te demande d'arrêter. »

ou

« Maman, ça me fait mal quand tu dis que je ne changerai jamais. Je sais que papa et moi on t'as fait vivre beaucoup de choses. Mais je travaille sur moi. J'aimerais que tu m'encourages des fois. »

- **Évitez de répondre par une attaque.** Cela aggrave souvent le problème et vous serez en difficulté plus tard.
- **Si vous pensez que ça peut être une agression verbale, parlez à un professionnel qui peut vous aider à trouver des solutions.**



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 23

Renforcer mon réseau d'Aide et de Soutien



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 22.



Exercice pratique de la Concentration en séance



Discussion de groupe

Pourquoi avons-nous besoin d'aide et de soutien ?

Les différents types d'Aides et de Soutiens

❖ Le soutien pratique

C'est quelqu'un qui vous aide à faire avancer les choses.

Exemples :

- Il vous aide à construire ou fabriquer quelque chose
- Il vous conduit quelque part en voiture
- Il vous aide à remplir des papiers administratifs

❖ Le soutien émotionnel

C'est quelqu'un qui vous aide à gérer vos émotions difficiles.

Exemples :

- Il vous écoute parler quand vous n'allez pas bien
- Il vous appelle ou vous envoie un message
- Il vous reconforte, comme en vous offrant un café ou en disant des mots attentionnés

❖ Le soutien d'informations

C'est quelqu'un qui vous donne des informations utiles.

Exemples :

- Il vous informe sur les emplois disponibles
- Il vous informe sur une mesure juridique
- Il vous informe des dernières nouvelles

❖ Le soutien social

C'est quelqu'un qui vous donne du temps et de l'amitié.

Exemples :

- Vous faites des choses positives et amusantes ensemble
- Il vous appelle et vous envoie des messages
- Vous parlez ensemble de sujets intéressants



Exercice de brainstorming en groupe :

Comment est-ce qu'on peut renforcer notre réseau d'Aide et de Soutien ?



Comment le renforcer maintenant ?

Comment le renforcer dans le futur ?

Compétences pour rechercher de l'Aide et du Soutien

- Rejoignez des associations positives.
 - Renseignez-vous sur les associations disponibles près de vous. Rejoignez-en une, assistez à plusieurs réunions avant de vous faire un avis. Vous ne pouvez pas dire si vous allez aimer tant que vous n'essayez pas vraiment.



- Utilisez une communication affirmée pour demander de l'aide à quelqu'un.
 - Soyez précise sur le type de soutien que vous demandez.
 - Demandez à quelqu'un qui est capable de vous apporter l'aide dont vous avez besoin.



- Apportez votre aide et soutenez les autres.
 - Beaucoup de gens trouvent qu'aider les autres leur permet de s'aider eux-mêmes. D'après vous, comment ça se fait ?
 - Réfléchissez aux façons dont vous avez peut-être déjà aidé les autres dans le passé.
 - Renseignez-vous sur les possibilités de travail bénévole dans votre établissement.

Exercice en groupe



Mon réseau d'Aide et de Soutien

Mon réseau d'Aide et de Soutien actuel :

Les relations d'aide que j'ai déjà	Les relations d'aide que je veux construire
<hr/>	<hr/>

Le réseau d'Aide et de Soutien que je veux pour mon futur :

(Vous pouvez y noter certaines personnes que vous avez déjà notées ci-dessus)

Les relations d'aide que j'ai déjà	Les relations d'aide que je veux construire
<hr/>	<hr/>



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 24

Reconnaître et Eviter les relations négatives



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 23.



Exercice pratique du modèle ACC en séance

Il existe de nombreuses façons de construire des relations positives. Nous avons travaillé les compétences en communication qui vous aident à le faire.

D'autres compétences vous aident à éviter les relations négatives ou toxiques. Les relations négatives vous tirent vers le bas ou vous font souffrir.



Discussion de groupe

Est-ce que vous avez déjà vu des relations négatives faire souffrir des personnes ? Si c'est le cas, comment ? Ça peut être une relation que vous avez vécue ou que vous avez vue chez quelqu'un d'autre.

Reconnaître les relations négatives

Pour éviter les relations négatives il faut déjà être capable de les reconnaître.

Les signes des relations négatives

Voici les signes et les indices qui peuvent vous aider à reconnaître une relation négative.

• **Elle vous tire vers le bas.** Quand vous passez du temps avec cette personne voici ce qui arrive :

- **Vous avez des émotions négatives** – Vous avez des émotions difficiles après avoir passé du temps avec cette personne. Vous pouvez sentir ça parce qu'elle vous frappe, vous ment, vous insulte, vous trompe ou se moque de vous. Vous finissez souvent par vous sentir mal, honteuse et blessée après avoir passé du temps avec cette personne.



- **Vous faites des actions négatives** - Vous avez des comportements négatifs quand vous êtes avec cette personne. Vous pouvez faire des choses qui sont contraires à vos valeurs. Ces actions peuvent avoir des conséquences négatives pour vous. Quand vous êtes avec cette personne, vous prenez plus le risque d'enfreindre la loi, de consommer de la drogue et de l'alcool, d'avoir des relations sexuelles à risque ou de faire d'autres actions qui vous détruisent.

• **La relation est inégale.** Dans les relations positives, c'est du donnant-donnant. C'est agréable pour les deux personnes. Dans de nombreuses relations négatives, une personne donne pendant que l'autre prend.

• **Il y a beaucoup de hauts et de bas.** De nombreuses relations négatives et abusives suivent un schéma de hauts et bas. Au début ça va bien. Puis une action nous fait souffrir. Par exemple la personne s'emporte et vous menace ou vous blesse. Ensuite, la personne demande pardon et la relation semble à nouveau bonne. Puis l'histoire se répète encore et encore.



• **L'intensité.** Les relations saines se construisent avec le temps.

Une relation qui commence de manière très intense peut être un indice d'une relation malsaine. Par exemple, la personne peut vous dire que personne d'autre ne la comprend mieux que vous. C'est un indice difficile à voir, car une relation intense peut être excitante. Vous pouvez être tenté d'ignorer ce genre de signes parce qu'ils semblent agréables.

• **La jalousie et le contrôle.** La personne peut vous dire quoi porter, avec qui passer du temps ou quoi faire.

**D'après vous, quels sont les autres signes
qui avertissent qu'une relations est négative?**



Éviter les relations négatives

Une fois que vous avez identifié qu'une relation peut être négative, voici quelques compétences que vous pouvez utiliser pour vous en éloigner :

► **Parlez-en à quelqu'un.** Parlez à quelqu'un qui a été un soutien pour vous. Dites-leur ce qui vous pose problème dans la relation.

► **Passez du temps avec des personnes et faites des activités positives.** Faites des choses que vous aimez. Passez du temps avec des personnes qui vous font grandir et non avec des personnes qui vous tirent vers le bas.



► **Soyez honnêtes envers vous-même en faisant face aux problèmes que vous voyez dans cette relation.** Une relation négative peut aussi être très excitante. Ça peut donner envie de fermer les yeux sur le fait que la relation est négative et comporte des risques. Soyez vrai envers vous-même.

► **Essayez d'anticiper les problèmes que cette relation peut causer.** Voici quelques exemples :

Maëlys commence à traîner avec un gars qui s'appelle Frank. Elle commence à identifier que Frank est une grande gueule qui a toujours l'air d'être dans des histoires. Maëlys commence à réaliser que si elle continue à traîner avec Frank, un jour elle va avoir des ennuis. Maëlys imagine ce que ça va donner plus tard, elle anticipe qu'elle va avoir des ennuis avec Frank. Puis elle voit les problèmes que ça va créer. Après avoir fait ça, elle décide d'arrêter de traîner avec Frank.

Inaya commence à recevoir des lettres de son ex-copain Greg. Greg sait qu'elle sort de prison dans peu de temps. Il lui écrit sur les bons moments qu'ils passeront ensemble quand elle sortira. Inaya se rappelle que quand ils étaient ensemble, il y avait plus de problèmes que de bons moments. Elle se souvient des fois où la police a été appelée à cause de leurs disputes. En plus, elle a entendu dire que Greg avait commencé à reconsommer des produits alors qu'il était resté clean pendant presque un an. Inaya devient honnête avec elle-même. Elle se dit que si elle se remettait avec Greg, elle aurait sûrement des problèmes assez rapidement.

► **Identifiez s'il existe un type (ou des types) de relation(s) négative(s) dans laquelle vous avez tendance à vous impliquer.** Ensuite, faites un plan pour anticiper et éviter ce schéma qui se répète. Voici quelques exemples de types de relations négatives qui se répètent :

- Les personnes avec lesquelles vous aviez l'habitude de consommer alors que vous essayez de rester abstinente.
- Les personnes impliquées dans des activités criminelles.
- Les partenaires romantiques/sexuels avec du chaos et des disputes.
- Les personnes qui vous maltraitent physiquement, verbalement et/ou sexuellement.
- Les personnes très dépendantes de vous.
- Les personnes qui ont tendance à mentir et à profiter des autres.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 25 Fixer des limites



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 24.



Exercice pratique de la Concentration en séance

La Séance 10 de START NOW – NOUVEAU DEPART se concentre sur l'identification de vos limites personnelles. Voici quelques points à retenir de cette séance.

Les limites personnelles sont la zone de confort d'une personne.



Les limites sont aussi la façon dont vous voulez que les autres vous respectent vous, vos affaires et votre temps. C'est aussi la façon dont vous, vous respectez les autres, leurs affaires et leur temps.

- Tout le monde a le droit de décider de ses limites personnelles.
- Les limites personnelles vous aident à vous connecter avec les gens, pas seulement à les garder éloigner.
- Avoir et fixer ses limites, et respecter celles des autres, ça peut être agréable et désagréable en même temps.

D'abord vous décidez de vos limites personnelles, en fonction de vos propres valeurs et de vos croyances. Ensuite, vous pouvez apprendre à fixer des limites avec les personnes qui vous entourent.

Aujourd'hui, on se concentre sur la façon dont vous **communiquez vos limites** aux autres.

Exemples sur comment Fixer une limite



Voici une situation dans laquelle vous devrez peut-être fixer une limite :

Une personne que vous connaissez n'a plus le droit d'utiliser la cabine de téléphone. Elle vous demande d'appeler quelqu'un pour elle. Vous ne voulez pas passer l'appel.

Certaines personnes trouvent que ce genre de situation est difficile. En quoi est-ce que ça peut être difficile ?

Fixer cette limite peut en valoir la peine, même si c'est difficile à faire. Pourquoi ?

Voici un autre exemple :

Vous prêtez un livre à une amie et elle en arrache quelques pages. Ça vous dérange. Vous voulez lui dire quelque chose, mais vous ne voulez pas que ça casse votre amitié.

Qu'est-ce qui peut être difficile dans cette situation ?

Fixer cette limite peut en valoir la peine, même si c'est difficile à faire. Pourquoi ?

Compétences pour fixer des limites

► **Avant tout, soyez clair sur vos limites personnelles.**

Connaissez vos propres limites. Dites-vous que vous pouvez tracer une ligne que vous ne franchirez pas. Respectez les limites des autres de la même manière que vous aimeriez qu'on respecte les vôtres.



► **Quand vous voulez dire « non », dites « non ».** Dites « non » avec un ton calme et respectueux.

► **Si vous avez du mal à fixer des limites, commencez à fixer des limites sur des choses faciles.** Beaucoup de personnes qui font comme ça finissent par découvrir que ce n'est pas aussi difficile qu'elles le pensaient. Petit à petit, elles fixent des limites sur des choses plus difficiles.

► **Demandez-vous si la demande est agressive et répondez en conséquence.** Parfois, l'autre personne fait une demande parce qu'elle veut simplement quelque chose, comme un peu de votre temps ou une de vos affaires. D'autres fois, une personne peut vous demander quelque chose parce qu'elle veut vous contrôler. Elle peut vouloir du pouvoir sur vous. Les personnes qui font cela ont souvent la réputation d'être des intimidateurs. Les personnes qui font des demandes simples agissent généralement de manière amicale et gentille. La façon dont vous répondez est différente si vous pensez que la demande est agressive ou non.

► **Si la demande semble agressive, soyez bref.** Un simple « non » fera l'affaire. Si vous êtes secoué, essayez de ne pas le montrer. Passez à autre chose. Si le problème se produit plusieurs fois, demandez à une personne qui vous peut vous aider s'il existe des solutions pour vous protéger contre l'intimidation.

► **Si la demande semble être une simple demande sans agressivité, vous pouvez dire « non » tout en essayant de faire comprendre à l'autre pourquoi.** Par exemple, vous pourriez dire : *« J'avais pas d'argent au début, j'ai pu acheter ça à la cantine parce que j'ai travaillé dur. Donc désolé, mais je ne vais pas t'en donner. »*



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 26 Faire face au rejet



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 25.



Exercice pratique du modèle ACC en séance

Nous devons tous faire face au rejet à un moment ou à un autre de notre vie



Voici ce qui peut déclencher un rejet :

- Quelqu'un rompt avec vous.
- Vous avez postulé à un travail mais l'employeur vous refuse.
- Vous aimeriez être en couple mais vous êtes seule alors que tout le monde autour de vous à l'air d'avoir trouvé quelqu'un.
- Les autres vont de l'avant alors que vous avez l'impression de faire du sur-place. Par exemple, ils peuvent être transférés dans une unité où ils ont plus de libertés, avec du travail et des formations.
- Quelqu'un que vous aimez ne vient pas vous rendre visite au parloir, il n'appelle pas ou n'écrit pas.
- Les autres passent du bon temps ensemble et vous vous sentez exclue et abandonnée.

De nombreuses personnes se sentent souvent seules et frustrées quand elles vivent ces situations. Elles peuvent se sentir encore plus seules quand elles ne parlent pas de ce qui s'est passé. Pourquoi pensez-vous que beaucoup de personnes ne parlent pas de ces situations ?

Pourtant, des personnes de tous âges, dans de nombreuses situations de vie différentes, se sentent parfois rejetées. Le sujet d'aujourd'hui est de savoir comment on peut faire face au rejet.

Faire face au rejet par la pensée et l'imagination



- **Remplacez le discours intérieur négatif par un discours positif.** Quand on vit un rejet, on peut se dire des choses qui aggravent notre souffrance. Si vous remarquez que vous faites cela, remplacez vos pensées par un discours bienveillant. Voici quelques exemples :

Discours intérieur négatif	Discours intérieur positif
« Personne ne m'aime. »	« Il y a des gens m'aiment bien - _____ C'est juste difficile de se sentir exclue du groupe en ce moment. »
« Tout le monde me regarde comme si je ne valais rien. »	« Ils ne font sûrement pas attention à moi. Ils sont sûrement stressés pour eux-mêmes. »

- **Utilisez la Concentration pour laisser passer l'émotion difficile.** Cette émotion va finir par passer, comme toutes les autres les émotions difficiles.
- **Utilisez les compétences pour Faire face au Deuil et à la Perte.** Passez en revue ces compétences du Module 2 de START NOW – NOUVEAU DEPART. Quand vous vous sentez rejetée, ces compétences vous aident à gérer les l'émotion de rejet.
- **Gérez votre colère en remplaçant les pensées chaudes par des pensées froides.** Quand vous vivez un rejet vous pouvez avoir des pensées de colère et de vengeance. Ça peut augmenter votre risque de faire une action qui va vous créer encore plus de problèmes. Vous pouvez remplacer les pensées chaudes par des pensées froides. Voici quelques exemples :

Pensées chaudes	Pensées froides
« Ces enfoirés ont quelque chose contre moi. C'est pour ça qu'ils m'ont pas choisi pour le travail. »	« Peut-être que quelqu'un d'autre avait un meilleur profil. Je vais continuer d'essayer, et au bout d'un moment moi aussi j'aurais un travail. »
« Ils me répondent pas, il me rabaissent. Ils vont comprendre qu'ils vont pas s'en tirer comme ça. »	« Ils ont aussi leur propre vie. Peut-être qu'ils sont occupés. J'ai d'autres personnes qui m'aident. »

- **Utilisez l'imagination pour vous imaginer réussir.** Quand vous vous sentez mal parce que vous vous sentez rejeté, imaginez-vous en train de réussir dans le futur. Voici quelques exemples :
 - Quand quelqu'un rompt avec vous, imaginez-vous dans le futur en train de vivre une très bonne relation.
 - Quand vous êtes refusée pour une candidature, imaginez -vous continuer à postuler jusqu'à avoir une réponse positive.
 - Quand vous vous sentez isolée des autres, imaginez -vous en train de vous faire de nouveaux amis que vous appréciez.

Faire face au rejet par des actions

- **Faites des actions positives.** Quand vous vivez un rejet, c'est important de bien prendre soin de vous, soyez bienveillante envers vous-même. Faites quelque chose que vous aimez. Passez du temps avec des personnes positives.
- **Pensez à utiliser l'affirmation de soi.** Voici comment elle pourrait vous être utile :
 - Si vous avez l'impression que votre famille ne fait pas attention à vous, dites-leur qu'ils vous manquent et demandez-leur de passer du temps ensemble.
 - Quand vous vivez une rupture, utilisez une communication affirmée pour demander de l'aide aux autres.
 - Quand vous êtes refusée pour une candidature, soyez affirmées en demandant comment est-ce que vous pourriez vous améliorer pour le futur.
- **Recherchez de nouveaux soutiens.** Parfois on donne toute notre attention aux personnes qui nous ont rejeté. Concentrez-vous sur d'autres personnes. Utilisez les compétences que vous avez vues dans la séance « Renforcer mon réseau d'Aide et de Soutien ».
- **Évitez les actions de colère impulsives.** Vous pouvez vous sentir en colère parce que vous souffrez du rejet. Ça peut peut-être vous pousser à agir de manière impulsive. Cela pourrait vous causer des problèmes et endommager vos relations. De quelles manières ?

-
-
- Si vous vous sentez coincée dans votre émotion de colère, essayez les compétences « Faire face à la colère » du Module 2 de START NOW – NOUVEAU DEPART.
 - Si vous décidez d'exprimer votre frustration, n'oubliez pas d'utiliser des compétences de communication affirmée plutôt que de leur parler de manière agressive.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance