



Socrate-
Réhabilitation



Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

Notes de cours

Version du 2 mars 2012

Sujet 4 : se construire des soutiens sociaux

Ces notes de cours appartiennent à :



	Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR) Notes de cours
Sujet 4 : Se construire des soutiens sociaux	

« Il est important pour moi d'avoir ma famille et des amis avec qui je peux parler et avec lesquels je peux avoir des activités et discuter. Et j'aime le fait qu'ils comptent pour moi. Nous nous soutenons mutuellement. »

David Kime, artiste, écrivain, en rétablissement d'un trouble bipolaire

Introduction

Ce document explique comment faire pour augmenter son soutien social. Avoir un soutien social signifie que vous vous sentez connecté et soutenu par d'autres personnes. Ceci est particulièrement important pour vous aider à réduire le stress et réduire les rechutes.

Ces notes de cours décrivent les stratégies en vue d'accroître le nombre de personnes qui vous soutiennent dans votre vie et pour vous rapprocher de personnes que vous connaissez déjà.

Le soutien social signifie d'avoir des relations qui sont positives, enrichissantes et utiles.

Qu'est-ce qu'un soutien social ?

Le soutien social fait référence à des relations qui sont valorisantes, enrichissantes et utiles. Ces relations peuvent être considérées comme soutenantes quand elles sont positives et qu'elles engendrent un minimum de conflits et de luttes.

Les différences d'opinion sont naturelles dans toute relation, et une relation de soutien peut impliquer des désaccords de temps à autre. Les désaccords dans une relation de soutien, peuvent généralement être résolus pacifiquement et efficacement.

Les systèmes de soutien social sont très variables et peuvent provenir de différentes personnes, y compris les suivantes :

- Les membres de la famille ;
- Les amis ;
- Les pairs ;
- Les conjoints ;
- Les petit(es) ami(es) ;
- Des collègues de travail ;
- Des membres de groupes spirituels, religieux ou autres ;
- Des camarades de classe ;
- Des praticiens de la santé mentale ; et
- Des membres des groupes de soutien.

Q : Quelles sont les relations que vous considérez comme soutenantes ?

Pourquoi le soutien social est-il important ?

Les relations sociales constituent une partie importante de la vie des gens. Pour beaucoup de personnes, la qualité de leurs relations est un facteur important de leur satisfaction personnelle. Les relations soutenantes font que les gens se sentent bien dans leur peau et plus optimistes quant à l'avenir. Avoir des relations de soutien peut aussi aider les gens à réduire le stress. Comme indiqué dans GMR Document- Sujet 3 : *Le modèle de Vulnérabilité-Stress et les stratégies de traitement*, la réduction du stress peut aider à réduire les rechutes.

Chaque personne a sa propre opinion sur ce qui constitue une relation de soutien. Chacun a aussi son propre point de vue sur ce qu'il veut de ses relations et s'il est satisfait du nombre et de la qualité de ses relations.

Q : Est-ce que le soutien social est important dans votre vie ? Utilisez l'exercice pour vous aider à comprendre si le soutien social est important pour vous.

Exercice : Qu'est-ce que le soutien social signifie pour vous ?		
Qui vous soutient ?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Quels sont les aspects de vos relations dont vous êtes satisfait ?		
Quels sont les aspects de vos relations que vous souhaitez changer ?		
De quelle façon êtes-vous un soutien pour d'autres personnes ?		
Êtes-vous satisfait de la façon dont vous êtes un soutien pour d'autres personnes ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Souhaitez-vous avoir plus de soutien social dans votre vie ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Quel est le qualificatif qui décrit le mieux votre degré de satisfaction avec votre soutien social ?	<input type="checkbox"/> Non satisfait <input type="checkbox"/> Un peu satisfait <input type="checkbox"/> Satisfait <input type="checkbox"/> Très satisfait <input type="checkbox"/> Extrêmement satisfait	

Accroître son soutien social

Les personnes sont souvent intéressées d'accroître leur soutien social et d'améliorer leurs relations avec les autres. Vous pouvez utiliser deux stratégies dans ce but :

- Augmenter le nombre de personnes avec lesquelles vous êtes en contact, et
- Améliorer la qualité de vos relations avec les personnes avec lesquelles vous avez des contacts réguliers.

Beaucoup de personnes trouvent qu'il est plus utile de combiner les deux stratégies.

Vous pouvez accroître votre soutien social en vous connectant avec plus de personnes et en améliorant la qualité de vos relations existantes.

Stratégies pour créer des liens avec des gens

Tisser des liens avec de nouvelles personnes est souvent la première étape vers l'augmentation de son soutien social. Pour entrer en lien avec les gens, vous devez faire ce qui suit :

- Trouver de bons endroits pour rencontrer des gens ;
- Débuter des conversations, et
- Être sensible à ce que dit l'autre personne.

Les bons endroits pour rencontrer des gens

Vous pouvez rencontrer des gens dans toutes sortes d'endroits. Il est utile de rechercher des occasions de rencontrer des gens, peu importe où vous êtes. Bien qu'il soit possible de rencontrer des gens dans de nombreux endroits, certains endroits peuvent être plus propices que d'autres pour rencontrer des gens.

Lieux propices pour rencontrer des gens

- Les organismes communautaires (bibliothèques ou des associations civiques)
- Une école ou une classe
- Les groupes de soutien
- Le milieu de travail
- Les lieux où les gens se réunissent pour des activités religieuses ou spirituelles (églises, temples, mosquées, synagogues)
- Des centres d'accueil de pairs
- Des clubs de sport, des parcs, des musées, des concerts
- Des groupes d'intérêt spécifique (ceux qui ont trait à la politique, les loisirs, les sports, la conservation, ou les loisirs)
- Des librairies ou des cafés
- Les programmes de bénévolat

Q : Où avez-vous rencontré des gens auparavant ? Où souhaitez-vous aller à la rencontre de nouvelles personnes ? Faites l'exercice ci-dessous pour enregistrer votre réponse.

Exercice : Lieux où vous pourriez rencontrer des gens		
Lieux	Je suis passé ici pour rencontrer des gens	Je voudrais aller ici pour rencontrer des gens
Les organismes communautaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
École ou une classe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les groupes de soutien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Église, synagogue, temple, mosquée, ou tout autre lieu religieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un milieu de travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des centres d'accueil de pairs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un club de sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parcs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concerts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les groupes d'intérêt spécifique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Librairies ou cafés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des programmes de bénévolat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Conseils pour débiter des conversations

Pour apprendre à connaître quelqu'un, il est utile d'être en mesure de démarrer des conversations. Entamer une conversation agréable implique une combinaison de compétences, y compris les suivantes :

- Choisir quelqu'un qui pourrait être réceptif à une conversation ;
- Avoir quelque chose d'intéressant à dire, et
- Montrer de l'intérêt à la personne.

Voici quelques conseils spécifiques pour débiter une conversation.

Trouver quelqu'un qui n'est pas occupé.

Choisissez quelqu'un qui n'est manifestement pas occupé. Si les gens sont en train de faire quelque chose, ils risquent de ne pas arrêter ce qu'ils font pour vous parler.

Choisissez un sujet intéressant.

Le sujet que vous choisissez pourrait être lié à quelque chose que vous faites lorsque vous démarrez la conversation. Par exemple, si vous êtes dans une galerie d'art, vous pouvez commencer une conversation concernant les tableaux que vous regardez. Vous pouvez également choisir un autre sujet comme la météo, les événements récents, ou les sports. Si vous ne connaissez pas la personne, vous pouvez commencer par vous présenter. Mais lorsque vous le faites, vous devez également penser au sujet que vous allez introduire après votre présentation.

Regardez la personne.

Le contact visuel est important lorsque vous parlez aux gens, car cela leur montre que vous êtes intéressé par ce qu'ils ont à dire. Si vous vous sentez mal à l'aise de regarder quelqu'un dans les yeux, regardez-le ailleurs que dans les yeux comme au niveau du front ou du nez.

Souriez et faites des signes de tête pour montrer que vous êtes attentif.

Il est utile de faire savoir aux gens que vous les écoutez et que vous êtes intéressé par ce qu'ils disent. Montrer de l'intérêt aux autres indique que vous ne voulez pas dominer la conversation en conduisant toute la conversation mais que vous êtes réceptif à leurs idées et leurs points de vue.

Branchez-vous sur ce que l'autre personne essaye de dire.

Posez des questions sur ce qu'il dit et le fait de répondre à ses commentaires lui permet de savoir que vous êtes intéressé par son point de vue. Si la personne à qui vous parlez semble indifférente, changez de sujets ou mettez poliment fin à la conversation.

Évitez de dire des choses trop personnelles sur vous-même.

Lorsque vous venez juste de connaître quelqu'un, évitez de lui donner des informations trop personnelles vous concernant. Donner des informations personnelles trop tôt dans une conversation rend parfois les autres personnes mal à l'aise et il devient difficile de communiquer avec eux. Lorsque vous arrivez à mieux connaître les gens, ils se sentiront plus à l'aise avec des conversations concernant des sujets plus personnels.

Démarrez une conversation en trouvant quelqu'un qui n'est pas occupé, en choisissant un sujet intéressant, et en montrant de l'intérêt à ce que l'autre a à dire.

Q : Quelles sont les stratégies que vous utilisez quand vous souhaitez démarrer une conversation ? Quelles sont les stratégies de conversation que vous souhaitez essayer ?
Faites l'exercice ci-après pour enregistrer vos réponses.

Exercice : Stratégies pour commencer des conversations		
Lieux	Je l'ai déjà fait	Je voudrais essayer cette stratégie ou essayer d'améliorer la façon dont je l'utilise.
Trouver quelqu'un qui n'est pas occupé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choisir un sujet intéressant. Par exemple : _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regarder la personne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sourire et lui faire des signes de tête pour lui montrer que vous écoutez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Branchez-vous sur ce que l'autre personne dit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Évitez de dire des choses trop personnelles sur vous-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres : _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres : _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stratégies pour se rapprocher des personnes

Etre plus proche des gens, développer des amitiés et des relations intimes, est un objectif important pour de nombreuses personnes. Les relations les plus gratifiantes sont celles dans lesquelles chaque personne se soucie du point de vue de l'autre personne et de son bien-être. Pour développer des relations plus étroites avec quelqu'un que vous connaissez déjà, les points suivants sont à prendre en considération :

- Que pouvez-vous dire à l'autre personne ?
- Qu'est-ce que vous pouvez faire avec l'autre personne (ou pour l'autre personne) ?
- Quelle quantité et quand divulguer des informations personnelles vous concernant ?

Pour être proche d'autres personnes, il est important de pouvoir partager des choses plus personnelles vous concernant et d'être ouvert à partager des choses plus personnelles qui les concernent. Il est également important d'être prêt à faire des choses pour aider l'autre personne.

Montrez à une personne que vous vous souciez d'elle fait partie d'une relation proche.

Q : Souhaitez-vous développer des relations plus proches avec certaines personnes ? Si oui, avec qui ? Listez les personnes dont vous vous souciez et avec qui vous souhaitez établir une relation plus étroite.

Ce que vous pouvez dire en vue de développer des relations plus proches :

Pour développer des relations plus proches, il est utile de :

- Exprimez des sentiments positifs ;
- Posez des questions aux gens sur eux-mêmes, et
- De révéler petit à petit des éléments sur vous même.

Exprimer des sentiments positifs et faites des compliments.

Dire aux autres personnes comment vous vous sentez avec eux peut vous aider à vous en rapprocher. Il peut s'agir d'exprimer et de manifester de l'affection, mais ce n'est pas limité à cela. Par exemple, vous pouvez exprimer aux gens que vous admirez certaines de leurs qualités ou simplement que vous appréciez des choses spécifiques à leur sujet.

Posez des questions concernant la personne.

Apprendre à connaître les gens et développer de la proximité consiste à essayer de mieux comprendre leurs pensées et leurs sentiments. Demandez-leur ce qu'ils pensent et ressentent, essayez de comprendre leur point de vue, et montrez-leur que vous êtes intéressé à eux.

Dites à la personne quelque chose à votre sujet.

Racontez graduellement des choses sur vous-même. Vous pouvez dire aux gens vos sentiments, vos opinions, des choses que vous aimez faire, et vos expériences passées. Pour plus d'informations en vue de vous aider à décider quand et quoi dire à votre sujet, voir les pages qui suivent.

Q : Quelles sont les choses spécifiques pourriez-vous dire à quelqu'un pour vous aider à vous rapprocher de lui ? Comment vous sentiriez-vous en disant ces choses ? Faites l'exercice ci-dessous pour enregistrer vos réponses.

Exercice : Ce que vous pouvez dire pour augmenter la proximité		
Types de choses que vous pourriez dire ?	Donnez des exemples spécifiques de ce que vous pourriez dire	Comment vous vous sentiriez en disant cela ?
Exprimer des sentiments positifs et faire des compliments		
Poser des questions concernant la personne		
Dire à la personne des choses vous concernant.		
Autres : _____ _____		
Autres : _____ _____		

Ce que vous pouvez faire pour développer des relations plus proches

Essayez de comprendre le point de vue de l'autre personne. Chaque personne a une expérience et une perspective qui lui sont propres. Pour comprendre le point de vue de quelqu'un, il est utile de se poser des questions telles que :

- Quel est le sentiment de la personne ?
- Qu'est-ce que la personne pense ?
- «Si j'étais à la place de cette personne, que ferais-je, ressentirais-je ou penserais-je ?

Lorsque vous pensez comprendre la perspective de quelqu'un, il peut être utile que vous vérifiiez auprès de lui si vous avez bien compris ce qu'il exprime. Par exemple, si quelqu'un vous parle de ses préoccupations au sujet du fait de commencer un nouvel emploi, vous pourriez lui dire : « D'après ce que vous avez dit, il semble que vous êtes un peu inquiet à l'idée d'avoir des responsabilités différentes dans votre travail que celles qui étaient les vôtres auparavant. Est-ce bien cela que vous ressentez ? »

Faites des choses ensemble.

Identifier des activités que vous pourriez faire ensemble. Cela peut vous fournir des expériences enrichissantes pour vous deux. Découvrez vos intérêts communs de sorte de trouver des activités à faire ensemble.

Soyez prêt à faire des compromis.

Dans des relations intimes, aucune des deux personnes ne peut toujours maintenir sa propre vision. Soyez disposé à négocier un compromis, montrez que vous n'êtes pas égoïste et que vous vous préoccupez de l'autre personne.

Montrer à travers vos actions que vous vous souciez de l'autre

Vous pouvez montrer que vous vous souciez à travers des actions autant qu'avec des mots. Faites savoir aux gens que vous vous souciez d'être soutenant à leur égard, en les surprenant de manière inattendue et agréable, en investissant du temps pour eux et en essayant de les rendre heureux.

Soyez là pour la personne et prêt à l'aider

« Etre là » pour quelqu'un, c'est être disponible pendant qu'il en a besoin. Tout le monde connaît des moments difficiles. Pouvoir reconnaître que quelqu'un a besoin d'aide et être en mesure de la soutenir et de l'aider est quelque chose d'important qui montre que vous vous souciez de lui.

Développer des relations plus étroites en montrant une compréhension du point de vue de l'autre personne, faire des choses ensemble, être capable de faire des compromis, et être là en cas de besoin.

Q : Quels sont les exemples des choses spécifiques que vous pourriez faire pour augmenter la proximité dans vos relations ? Comment vous sentez-vous par rapport au fait de faire ces choses ? Faites l'exercice ci-après.

Exercice : Choses que vous pouvez faire pour augmenter la proximité		
Types de choses que vous pouvez dire	Des exemples spécifiques de ce que vous pourriez faire	Comment vous sentez-vous par rapport à cela ?
Essayez de comprendre le point de vue de l'autre personne		
Faites des choses ensemble		
Soyez prêt à faire des compromis		
Montrer à travers vos actions que vous vous préoccupez de l'autre personne		
Soyez présent et aidant pour l'autre personne		
Autres : _____ _____		
Autres : _____ _____		

Divulguer des informations personnelles afin de développer des relations plus proches

Divulguer des informations personnelles, c'est raconter à une personne des choses personnelles vous concernant. Lorsque les gens deviennent plus proches les uns des autres, ils se disent de plus en plus de choses sur eux-mêmes. Savoir jusqu'où aller dans la divulgation de soi avec quelqu'un peut être une décision difficile. Si vous révélez trop et trop vite, l'autre personne peut se sentir accablée et peut se détacher de la relation. Si vous divulguez trop peu, au fil du temps, il peut être difficile d'avoir une relation proche.

En décidant de divulguer des éléments sur vous-même, gardez à l'esprit que lorsque deux personnes sont proches l'une de l'autre, elles se disent la même quantité de renseignements personnels sur elles-mêmes. Par exemple, si une personne parle de ses antécédents familiaux, l'autre personne dévoile généralement la même quantité d'information sur sa famille. Vous pouvez commencer par adapter votre niveau de divulgation à celui de l'autre personne et puis petit à petit essayer d'augmenter le niveau de divulgation lorsque vous apprenez à mieux connaître l'autre.

Développer des relations proches implique d'augmenter progressivement les niveaux de divulgation entre les personnes.

Il peut être utile d'identifier trois niveaux de divulgation : faible, moyen et élevé.

Une divulgation faible consiste à ne raconter que des choses sur vous-même qui ne sont pas très personnelles telles que vos goûts ou vos préférences pour la nourriture, le cinéma, la télévision, ou des livres. Un haut niveau de divulgation d'informations consiste à révéler à quelqu'un des éléments très personnels vous concernant comme le fait d'avoir une maladie mentale. Un niveau moyen de divulgation se situe quelque part entre les deux.

Décider ce que vous voulez divulguer et ce que vous voulez garder pour vous est une décision personnelle, fondée en partie sur ce que vous pensez que l'autre personne peut accepter.

Q : Lesquelles de vos relations impliquent un bas niveau de divulgation ? Un niveau moyen ? Un niveau élevé ? Souhaitez-vous augmenter progressivement le niveau de divulgation dans vos relations ? Faites l'exercice ci-dessous pour enregistrer vos réponses.

Exercice : Niveaux de divulgation dans les relations personnelles		
Niveau de divulgation	Les relations que vous avez eues à ce niveau de divulgation	Etes-vous satisfait de ce niveau de divulgation ?
Faible		
Moyen		
Haut		

Exemples de soutien social

Exemple 1

Je travaille à temps partiel, et j'ai aimé apprendre à mieux connaître certains de mes collègues. On parle de travail et on plaisante. Parfois, nous nous prenons en voiture à tour de rôle pour aller au travail ou nous prenons le bus ensemble.

Il y a un ami que je connais depuis le lycée. Il sait ce que j'ai vécu, et nous parlons beaucoup de choses, y compris de certains de nos problèmes. Nous aimons faire des choses ensemble, comme aller au cinéma.

Je voudrais vraiment avoir une petite amie. J'ai rencontré une femme qui me plait, mais jusqu'à présent, nous nous contentons d'apprendre à mieux nous connaître. J'essaie d'effectuer une étape à la fois.

Il est important de développer un système de soutien qui fonctionne pour vous en tant qu'individu.

Exemple 2

Ma famille est très importante pour moi. Je parle de ma mère, mon père, et mes deux frères. Nous avons connu des hauts et des bas, comme n'importe quelle famille, mais j'ai l'impression qu'ils sont là pour moi. Si j'ai besoin de parler, ils m'écoutent. Si j'ai un problème, ils vont m'aider à le résoudre. J'essaie de faire la même chose pour eux.

J'ai repris un cours du soir de commerce récemment. Au début, je ne me sentais pas à l'aise avec les autres élèves, mais maintenant que nous sommes allés en classe ensemble, nous avons des choses à nous raconter. Nous parlons des devoirs quand nous allons prendre un café sur le chemin de classe, des choses comme ça. Je me réjouis de me rendre en classe maintenant.

Exemple 3

Mes meilleures sources de soutien actuellement sont d'autres personnes qui comme moi ont eu des symptômes psychiatriques. Je sens que nous nous comprenons très bien. Ils savent ce dont je parle et vice versa. Je suis membre d'un groupe de soutien et je participe à un atelier afin de devenir moi-même animateur de groupe.

Résumé des principaux points du document : Construire son soutien social

- Le soutien social signifie avoir des relations positives, enrichissantes et utiles.
- Les relations sont un des éléments importants de la vie des gens.
- Des relations de soutien peuvent aider les gens à réduire le stress et réduire les rechutes.
- Le soutien social peut être augmenté en vous connectant à plus de gens et en améliorant la qualité de vos relations existantes.
- Vous pouvez rencontrer de nouvelles personnes dans de nombreux endroits différents.
- Pour démarrer une conversation : trouvez quelqu'un qui n'est pas occupé, choisissez un sujet intéressant, et montrez de l'intérêt à ce que l'autre a à vous dire.
- Montrer à d'autres personnes que vous vous souciez d'elles est un élément important d'une relation proche.
- Pour développer des relations plus proches : exprimez des sentiments positifs, posez des questions personnelles sur la personne, et révélez petit à petit des éléments sur vous-même.
- Le développement de relations plus intimes implique une augmentation progressive des niveaux de divulgation entre les personnes.
- Il est important de développer un système de soutien qui fonctionne pour vous.