

« Êtes-vous bien entouré ? »

## OBJECTIF

Activité de groupe

SENSIBILISER à l'importance d'un réseau d'aide adéquat.

### MATÉRIEL

DÉCOUVRIR les moyens pour développer son réseau d'aide.

Une fiche de travail  
« Mon réseau » pour  
chaque participant

## DEROULEMENT

Crayon à mine pour  
chaque participant

L'ANIMATEUR INTRODUIT ce concept de réseau d'aide.

De grandes feuilles  
volantes et un crayon-  
feutre

IL EXPLIQUE que l'être humain est un être de relation. Donc, nous sommes tous interdépendants autant matériellement qu'affectivement (exemples : matériellement, je suis dépendante du fermier qui fait pousser des légumes pour me nourrir. Pour avoir de l'eau potable j'ai besoin de gens qui vont faire le travail de la purifier.) Dans la société dans laquelle nous vivons, il est inimaginable de penser vivre de façon complètement indépendante sans aucune relation. Même dans les tribus où les gens pêchent, chassent, se fabriquent des vêtements par eux-mêmes, ils vivent en groupe. On a donc besoin des autres pour notre survie physique, mais c'est la même chose au niveau affectif. Nous avons des besoins physiques, mais aussi des besoins psychologiques fondamentaux. Et plus on s'occupe de répondre à nos besoins physiques et à nos besoins psychologiques, plus on atteint un sentiment d'équilibre et de bonheur.

Feuilles blanches

### DURÉE

45 min à 1 h

Le sentiment d'appartenance est un des besoins psychologiques. C'est la conscience de notre valeur au travers de nos relations. C'est le sentiment de satisfaction qu'on ressent à faire partie d'un groupe. Chacun de nous a besoin de se sentir rattaché à quelqu'un, cela fait partie des besoins humains. Ce sentiment contribue à l'équilibre psychologique et à une bonne santé mentale. Le réseau, c'est ce que ça vient combler.

Les avantages d'avoir un fort sentiment d'appartenance : permet de se valoriser à nos propres yeux et à ceux des autres, bâtir une bonne estime de soi, antidote au sentiment de solitude sociale.

Les risques liés à un faible sentiment d'appartenance : perturbe la santé physique et la santé mentale, l'isolement agit directement sur le niveau de bonheur.

« Êtes-vous bien entouré ? »

L'ANIMATEUR POSE ensuite la question suivante aux participants :

- Comme être humain, quels sont nos besoins physiques et psychologiques?

IL ÉCRIT sur un tableau ou sur une feuille volante les réponses en les regroupant dans l'une ou l'autre des catégories appropriées : besoins physiques ou besoins psychologiques.

IL COMPLÈTE s'il y a lieu avec le besoin d'être sécurisé, besoin d'aimer et d'être aimé, besoin d'être entendu, besoin d'être reconnu, besoin de s'affirmer, besoin de créer, besoin d'être libre.

IL EXPLIQUE que nous sommes responsables de nos besoins. Si nous attendons que les autres combent nos besoins, nous sommes la victime et nous restons frustrés, insatisfaits. Cela peut même mener à un état dépressif.

L'ANIMATEUR DISTRIBUE ensuite la fiche exercice « Mon réseau » aux participants.

IL INVITE les participants à remplir individuellement leur fiche en écrivant le nom de la ou des personnes dans les catégories correspondantes.

UNE FOIS LA FICHE COMPLÉTÉE, L'ANIMATEUR INVITE les participants à regarder leur réseau et se demander :

- Mes liens avec mon entourage sont-ils satisfaisant ?
- Est-ce que mes relations sont nourrissantes ?
- Est-ce que j'ai des relations nuisibles ?
- Qu'est-ce qui fait que j'entretiens cela ?
- Est-ce que l'idée de poser mes limites me fait peur ?

IL ACCUEILLE les commentaires et observations des participants.

L'ANIMATEUR POURSUIT avec un exercice de besoin.

IL COMMENCE par demander de fermer les yeux, prendre 3 grandes respirations.

- Sentir son corps
- Sentir ses émotions
- Sentir ce qui est éveillé par le thème du réseau
- Laisser monter un symbole ou un mot qui représente le réseau
- Ne pas se censurer, accueillir ce qui monte

« Êtes-vous bien entouré ? »

L'ANIMATEUR DEMANDE aux participants d'ouvrir les yeux et de dessiner sur la feuille blanche ce qui surgit : cela peut être une image, un mot, une couleur (concret ou abstrait).

SUITE À CELA, IL POSE les questions suivantes :

- Qu'est-ce que j'aimerais qui change?
- Est-ce que je voudrais plus de relations?
- Est-ce que j'en voudrais moins?
- Est-ce que j'en veux des plus vraies, des plus profondes?
- De quoi ai-je besoin?
- Comment je pourrais m'en occuper?

L'ANIMATEUR ENCOURAGE les participants à écrire sur la feuille, 2 objectifs relationnels pour être plus satisfait. Ça peut être en lien avec une personne en particulier ou en lien avec tout son réseau. Par exemple, je voudrais passer plus de temps avec mes enfants, me rapprocher d'une collègue de travail, faire le tri dans mon réseau, etc., faire du bénévolat, demander du feedback de mes proches.

L'ANIMATEUR DEMANDE aux participants :

- Comment avez-vous vécu cet exercice?
- Qu'est-ce que vous avez appris?