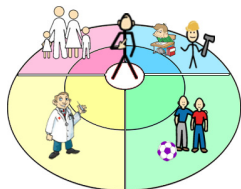


# La carte de mon réseau social

## Avant de commencer...



## Un réseau social, c'est quoi?

Dans ta vie, tu es entouré de plusieurs personnes.

Certaines personnes sont très proches de toi, d'autres le sont moins.

Toutes ces personnes font partie de ce qu'on appelle ton **réseau social**. Ton réseau social est composé de personnes avec qui tu as des **relations très proches**. C'est le cas de tes parents, tes frères et sœurs et de tes bons amis.

Ton réseau social est aussi composé d'autres **personnes qui sont moins proches de toi** mais que tu connais. Ils peuvent parfois te fournir des services ou de l'aide en cas de besoin. Par exemple :

- tes compagnons de classe ou de travail,
- tes voisins
- ton médecin de famille
- ton travailleur social
- tes professeurs.

La « **Carte de ton réseau social** » est un outil qui te permet d'identifier les personnes qui composent ton réseau social.

Tu peux le compléter seul, avec tes parents, avec un intervenant ou une personne qui te donne du soutien.

# La carte de mon réseau social

(consignes)

**Voici une activité pour t'aider à identifier les personnes qui font partie de ton réseau social. Regarde bien cette carte de réseau social.**

**Dans la carte de réseau social, le petit cercle au centre te représente.**

Tu es au **centre** de ton réseau social.

Tu peux donc commencer par écrire ton nom au centre de la carte.

Ensuite, pense aux **personnes qui t'entourent** et qui font partie de ton réseau social.

Avant d'écrire le nom des autres personnes, tu dois te poser une question importante : est-ce que cette personne est proche de moi ou non?

Plus la personne est proche de toi, plus tu vas écrire son nom près de toi sur la carte réseau (dans la partie plus foncée).

Si la personne est moins près de toi, écris son nom un peu plus loin de toi (dans la partie plus pâle).

**As-tu remarqué que le cercle est divisé en 4 sections?**

Dans la section **Ma famille** (en rouge), écris le nom des membres de ta famille qui font partie de ton réseau social.

Par exemple, tes parents, tes sœurs et frères, tes cousins, tes tantes...

Dans la section **Travail et école** (en bleu), écris le nom des personnes au travail et à l'école qui font partie de ton réseau social.

Par exemple, tes collègues de travail, tes camarades de classe...

Dans la section **Loisirs et vie sociale** (en vert), écris le nom des personnes avec qui tu fais des activités pour t'amuser.

Par exemple, tes amis proches, les personnes avec qui tu fais des sorties ou avec qui tu pratiques un sport...

Dans la section **Services et professionnels** (en jaune), écris le nom des personnes qui ont comme métier de s'occuper de toi.

Par exemple, ton médecin, ton travailleur social, ton psychoéducateur, ton enseignant...

Pour mieux comprendre comment faire l'exercice, tu peux regarder l'exemple d'une carte de réseau social.

## Exemple d'une carte de réseau social

En regardant la carte réseau de Xavier, tu vois les personnes qui font partie de sa vie.

Souviens-toi que plus la personne est proche de toi, plus tu écris son nom près de toi sur la carte réseau.

**1<sup>er</sup> exemple** : Regarde dans la partie **Ma famille** (en rouge).

Tu vois que Xavier est très proche de sa mère, son père et de sa sœur Danika.

Par contre, tu peux observer qu'il se sent beaucoup moins proche de son oncle Bernard et de sa cousine Emma.

Xavier a donc écrit leur nom plus loin de son propre nom.

**2<sup>e</sup> exemple** : Regarde la partie **Travail ou école** (en bleu).

Xavier a écrit le nom des personnes proches de lui au travail et à l'école.

Xavier est proche de Charles et Marie.

Par contre, il est moins proche d'Éléonor.

### **À noter :**

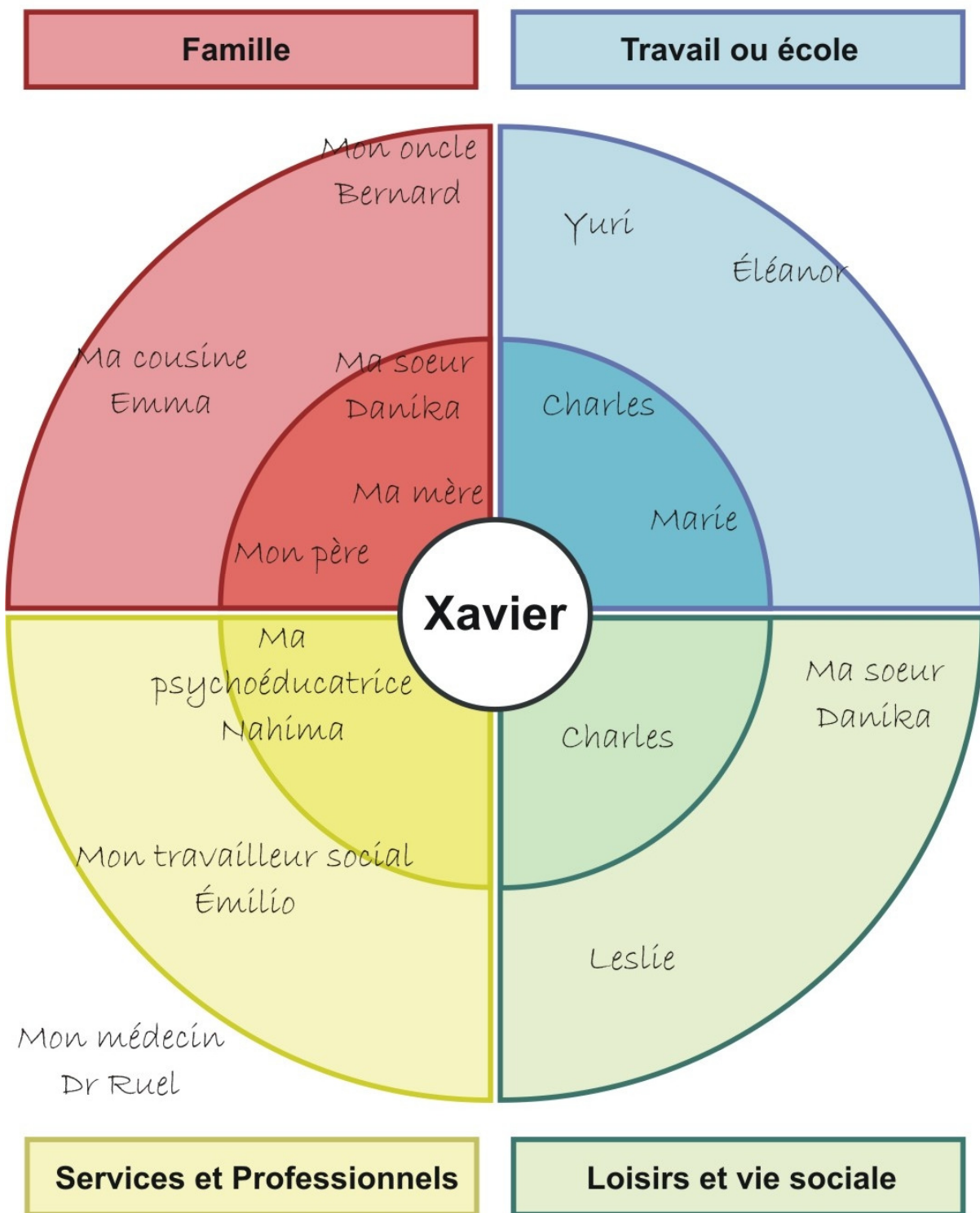
Quand une personne fait partie de ton réseau social, mais que tu te sens très loin d'elle, tu peux écrire son nom à l'extérieur des cercles de couleur. C'est le cas du médecin de Xavier.

Parfois, une personne peut être présente dans deux sections. Pour Xavier, sa sœur Danika fait partie de sa famille, mais elle fait aussi des activités sociales avec lui.

**Voilà comment faire ta carte réseau !**

**À ton tour maintenant !**

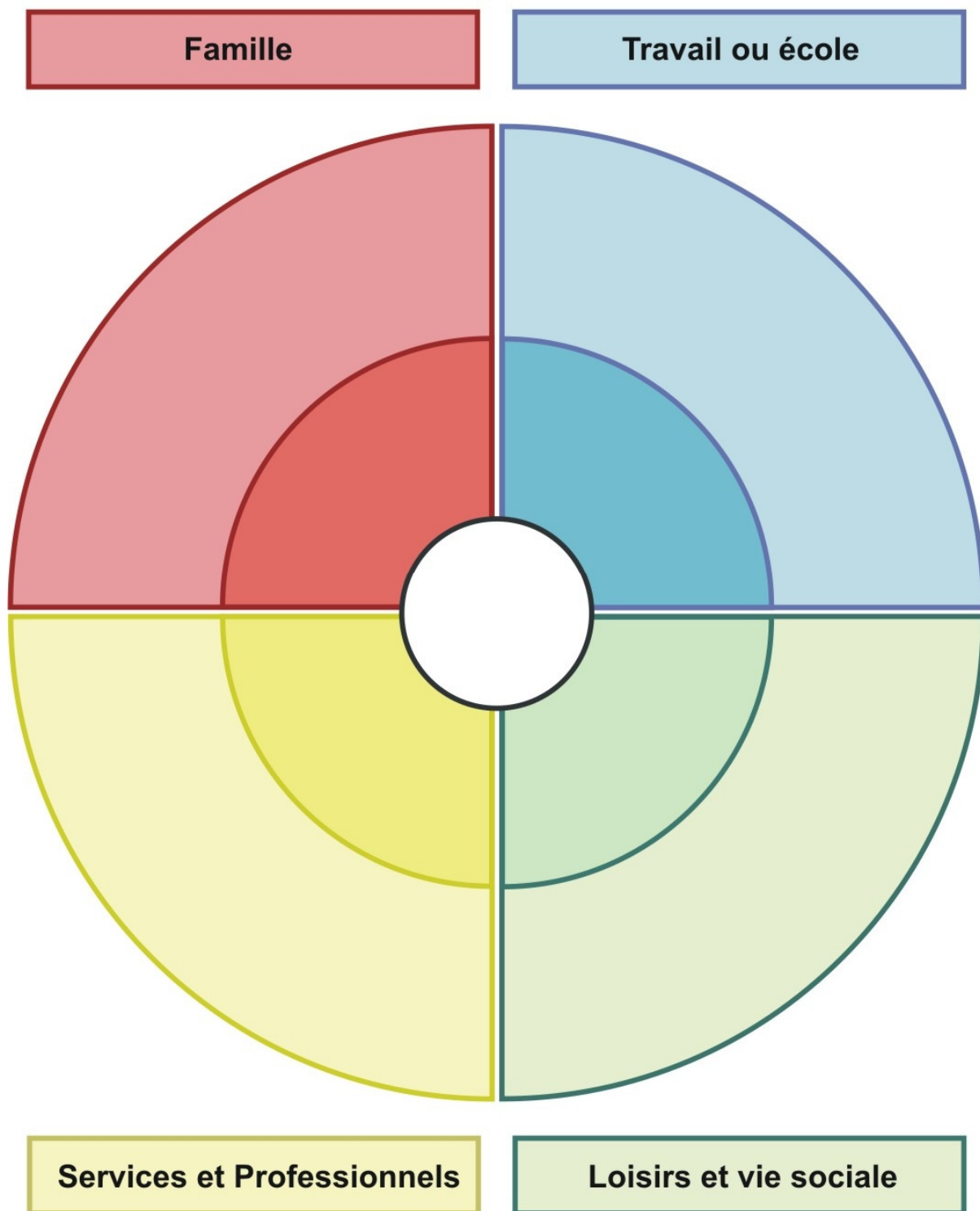
# La carte de mon réseau social



Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# La carte de mon réseau social



Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_