

outils de communication supplémentaires

- o Ne pas être trop exigeant envers ses proches.
- o Apprendre à pardonner aux autres et à soi-même.
- o Présenter des excuses si l'on a blessé l'autre.
- o Repérer les jugements portés sur l'autre pour pouvoir les éviter.
- o Si quelqu'un exprime un reproche, essayer de trouver ce qu'il y a de vrai dans sa critique.
- o Exprimer les émotions ressenties, car les autres ne peuvent pas les deviner.

créer de nouveaux liens⁷

- o Rencontrer de nouvelles personnes peut parfois être difficile. Vous devrez probablement sortir un peu de votre coquille ou de votre zone de confort. Rappelez-vous toutefois que c'est la même chose pour l'autre personne.
- o La notion de réciprocité est à considérer lorsque l'on crée de nouveaux liens. On doit être disposé à entrer en contact avec l'autre et être prêt à faire certains efforts. Les autres seront probablement plus portés à aller vers vous et à faire des efforts réciproques si vous semblez disposé et prêt à faire de nouvelles rencontres.
- o Il est important d'entretenir des attentes réalistes. Un réseau de soutien social ne s'enrichit pas du jour au lendemain ; cela peut prendre du temps et demande un certain effort.
- o S'inscrire à cet atelier peut être un pas vers l'enrichissement de son réseau. C'est une occasion de rencontrer de nouvelles personnes qui vivent une réalité similaire.

Il existe différentes possibilités de faire de nouvelles rencontres :

- o Les groupes et les associations (un groupe de marche, de lecture ou encore une association pour femmes ou pour hommes, etc.)
- o Les cours de groupe (un cours de dessin, de couture, de photo, etc.)
- o Les organismes et les centres communautaires de quartier
- o Le bénévolat et l'implication dans sa communauté
- o Le voisinage
- o L'entourage de ses proches
- o Etc.

gérer les conflits¹²

Chaque personne est unique. Cela implique qu'il y a toujours des différences entre deux personnes et que les conflits sont une part normale des relations interpersonnelles. Toutefois, si ces derniers sont fréquents, la relation peut devenir négative et causer du stress. Quelques éléments sont à considérer pour tenter de diminuer les conflits.

La communication

- o La façon de communiquer les messages entre deux personnes a une grande influence sur la qualité de la relation. Les outils de communication présentés précédemment peuvent être utiles.
- o Écouter et s'affirmer sont deux aspects particulièrement importants dans la communication. D'abord, entendre la position de l'autre, puis exprimer clairement la sienne. Une technique pour s'affirmer sans accuser l'autre est d'utiliser les formes « quand tu fais... » ou « quand il se passe..., je me sens... ».

Le travail sur soi

- o Il est important de prendre conscience de ses propres façons d'agir ou de penser qui peuvent influencer les conflits dans ses relations. Il est plus facile de changer ses propres comportements que de changer ceux des autres. De plus, cela aura possiblement un effet positif sur plusieurs relations interpersonnelles.
- o Porter attention aux jugements, aux critiques acerbes ou aux conclusions trop rapides. Les stratégies de gestion des émotions abordées à la semaine 8 peuvent également se révéler efficaces pour diminuer les conflits.

Le compromis

- o Il est souvent possible de trouver un terrain d'entente quelque part entre les deux positions. Il ne faut pas hésiter à proposer des solutions qui vous semblent équitables.

Cependant, certaines relations peuvent être si conflictuelles qu'elles sont toxiques. Si vous avez l'impression que, malgré les efforts, une relation ne vous apporte que des soucis ou des émotions négatives (par exemple, la tristesse, le découragement, la culpabilité, etc.), vous pouvez songer à y mettre un terme ou du moins à en diminuer la fréquence. Investissez dans les relations qui vous font du bien ! Essayez de bâtir une relation avec d'autres personnes de votre entourage, rencontrez de nouvelles personnes et allez chercher du soutien auprès de ressources comme les organismes communautaires.