



Exercice à faire chez soi

1. Cette semaine, nous vous demandons de poursuivre votre réflexion au sujet de votre réseau social en commençant par noter les personnes ou les groupes de personnes qui en font actuellement partie. À côté de chaque nom ou groupe, écrivez à quels besoins ils peuvent répondre et les types de soutien qu'ils peuvent vous offrir. Cela vous aidera à vous tourner vers les bonnes personnes lorsque vous aurez un besoin précis.

Personne ou groupe	Peut répondre à quels besoins ?	Types de soutien offert
<i>Ex. : Isabelle (cousine)</i>	<ul style="list-style-type: none">• Garder les enfants• Faire la cuisine pour m'aider• Me tenir compagnie à la maison dans des moments difficiles, sans jugement• Ma cousine est pharmacienne et peut répondre à certaines questions sur mes médicaments	<i>Instrumental Émotionnel Informationnel</i>
<i>Ex. : La chorale</i>	<ul style="list-style-type: none">• Certains membres de la chorale peuvent venir me chercher en voiture les soirs de répétition• Sortir de chez moi, me sentir moins isolé• Partager un intérêt commun avec des gens	<i>Instrumental Émotionnel</i>

suite en page 13

Personne ou groupe	Peut répondre à quels besoins ?	Types de soutien offert

suite en page 14