



Obtenir du soutien

Aperçu de la trousse

Un réseau de soutien social solide, formé de personnes sur qui l'on peut compter en cas de besoin, permet d'atténuer les répercussions du stress de la vie quotidienne. Dans l'ensemble, le réseau de soutien social favorise le bien-être de la personne qui en bénéficie. Les gens qui peuvent compter sur un réseau de soutien social jouissent d'une meilleure santé mentale et physique que les personnes isolées qui n'ont aucun soutien. Par exemple, les études ont montré que la fréquence des maladies et le taux de mortalité sont plus faibles chez les personnes heureuses en ménage que chez les personnes seules (divorcées, veuves ou célibataires). Par contre, l'état de santé des personnes malheureuses en ménage est pire que celui des personnes seules. Des études chez des animaux ont mené à des constatations semblables. Les animaux exposés à un stress avaient moins de problèmes de santé s'ils étaient entourés de leur mère et de leurs compagnons de portée que s'ils étaient laissés seuls.

Il est toujours plus facile d'atteindre ses objectifs lorsqu'on peut compter sur le soutien des autres. Derrière chaque personne qui réussit se trouve au moins une personne pour l'appuyer. Le soutien d'un parent, d'un conjoint, d'un enseignant, d'un patron, d'un entraîneur ou d'un ami peut contribuer grandement à la réalisation des objectifs. Les renseignements qui suivent vous aideront à évaluer votre réseau de soutien social dans son ensemble ainsi que spécifiquement, par rapport à vos objectifs en matière de santé et de mode de vie. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

Étape n° 1. Reconnaître les différents types de soutien social

Étape n° 2. Mettre en place de nouvelles structures de soutien

Étape n° 3. Comprendre la codépendance

Étape n° 1

Reconnaître les différents types de soutien social

Types de soutien social

Il existe de nombreux types de soutien social, et presque n'importe qui peut offrir ceux qui suivent.

- **Soutien affectif** – « Je t'aime », « Je me soucie de toi », « Tu comptes beaucoup pour moi », « Tu peux compter sur moi ». Il est possible d'offrir un soutien affectif même si l'on n'est pas entièrement d'accord avec la personne. Ce type de soutien provient de personnes qui peuvent partager les joies de la réussite comme les peines et les frustrations de l'échec.
- **Soutien évaluatif** – « Tu as fait un bon travail », « Tu as bien joué », « Tu as fait de ton mieux ». En règle générale, ce type de soutien concerne le rendement relatif à une tâche spécifique. Les personnes qui offrent un soutien évaluatif peuvent inviter la personne à se surpasser par le biais de questions qui sont à la fois stimulantes et positives sur le plan affectif. Par exemple, « As-tu fait de ton mieux pour atteindre tes objectifs? », « Que pourrais-tu faire différemment la prochaine fois pour surmonter un obstacle? ».
- **Soutien informationnel** – « Je te conseillerais de _____ », « La réalité veut que _____ », « Il y a des risques associés à _____ ». Il est important de pouvoir compter sur quelqu'un pour obtenir des renseignements fiables et pertinents.
- **Soutien empathique** – « Je comprends ce que tu ressens », « Je me sens de la même façon ». Les gens qui partagent des expériences, des priorités, des valeurs et des opinions semblables peuvent servir de point de repère aux autres qui désirent évaluer leurs perceptions et leurs points de vue dans un contexte social. « Tu as tout à fait raison sur ce point. »
- **Soutien motivationnel** – « Ne lâche pas maintenant », « Tu peux réussir ». Il est important de pouvoir compter, à long terme, sur quelqu'un pour offrir des encouragements et être une source de motivation.
- **Soutien attentif** – « Je t'écoute. » Le soutien attentif consiste à écouter ce que l'autre dit sans offrir de conseil ni porter de jugement.

Rôle du conseiller

Il existe d'autres types de soutien social qui ne peuvent être offerts que par un professionnel qualifié. Votre conseiller du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) a reçu une formation et un enseignement spécialisés. De

plus, il possède une expérience et des connaissances approfondies dans divers domaines relatifs à la gestion de la santé et du mode de vie. Il agit à titre d'entraîneur, de guide et de modèle pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé et de condition physique. Outre les différents types de soutien social présentés plus haut, votre conseiller peut vous apporter les soutiens suivants :

- **Appréciation technique** – « Je sais qu'il n'est pas facile de perdre du poids », « Ce ne sera pas facile de cesser de fumer », « Je sais qu'il n'est pas facile de changer », « Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre ». Le fait que votre conseiller possède une connaissance technique de la tâche ou du sujet à traiter lui permet de vous offrir un soutien qui est unique et différent du soutien offert par une personne moins qualifiée. L'information technique fournie est fiable.
- **Défi technique** – « Que ferez-vous pour manger moins de matières grasses cette semaine? », « Qu'est-ce qui vous a empêché de faire de l'exercice la semaine dernière? ». Ce type de soutien vous tient sur vos gardes et vous pousse à remettre en question votre façon de penser. Il stimule la créativité, l'enthousiasme et la participation. Le défi technique vise à vous tenir responsable de vos actions. Ce type de soutien est offert par des personnes qui en savent autant sinon plus que vous à propos de la tâche ou du sujet traité.

Le travail individuel avec un conseiller est un élément unique du programme du CPRIC. Voici comment d'anciens participants ont décrit leur relation avec leur conseiller.

« Mon conseiller a été une source importante d'information, d'encouragement et de conseils. » – Dale

« J'attribue mon succès au travail de mon conseiller. Il est un excellent motivateur qui fait preuve d'une compassion extraordinaire. » – Linda

« Merci à tous les employés du programme du CPRIC, et plus particulièrement à mon conseiller que je considère maintenant comme un ami sincère. » – Miriam

« Mon conseiller est incroyable. Il a toujours une parole encourageante à dire. » – Archie

« La motivation que j'ai reçue de mon conseiller était à la fois une source d'inspiration et d'encouragement. Il me disait toujours : « Demande-moi tout ce que tu veux savoir. Si tu as besoin d'aide, on est là pour toi. Si tu as une mauvaise journée, appelle-moi. Il y a toujours quelqu'un pour t'écouter. » – Deidre

« C'était facile. J'ai simplement fait ce que l'on me disait de faire. J'ai reçu un soutien exceptionnel de la part de mon conseiller! » – John

Évaluation des besoins en matière de soutien social

Remplissez le questionnaire qui suit pour évaluer l'étendue de votre réseau de soutien social en ce qui a trait à la modification du mode de vie. Pour chaque type de soutien social, utilisez l'échelle proposée pour répondre aux questions. Encerclez une seule réponse. Vos réponses vous aideront à planifier des façons d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.

0 = Jamais 1 = Très rarement 2 = Rarement 3 = À l'occasion 4 = Très souvent 5 = Toujours

Soutien affectif

• Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
• Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
• Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

Soutien évaluatif

• Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
• Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
• Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

Soutien informationnel

• Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
• Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
• Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

Soutien empathique

• Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
• Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
• Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

Soutien motivationnel

• Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
• Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
• Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

Soutien attentif

• Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
• Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
• Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

Appréciation technique (offert par le conseiller ou un autre professionnel de la santé)

• Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
• Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
• Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

Défi technique (offert par le conseiller ou un autre professionnel de la santé)

• Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
• Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
• Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

Étape n° 2

Mettre en place de nouvelles structures de soutien

Pensez aux objectifs que vous avez atteints dans le passé – que ce soit dans les sports, à l'école, au travail ou encore, lors d'une perte ou d'un changement important. Qui vous a appuyé? Quel type de soutien avez-vous reçu?

<i>Objectif atteint</i>	<i>Soutien obtenu de...</i>	<i>Type de soutien obtenu</i>

Quelle est l'étendue de votre réseau de soutien social?

On a tous besoin du soutien des autres. Un réseau de soutien social solide, formé de personnes sur qui l'on peut compter en cas de besoin, permet d'atténuer les conséquences du stress de la vie quotidienne.

Répondez aux questions suivantes :

- Connaissez-vous vos voisins par leur nom et socialisez-vous avec eux de temps à autre?
- Demandez-vous l'aide de vos voisins si vous en avez besoin?
- Pouvez-vous compter sur un bon réseau de soutien au travail?
- Avez-vous plusieurs amis intimes avec qui vous pouvez partager vos préoccupations, vos inquiétudes et vos émotions?
- Êtes-vous marié ou engagé dans une relation affective intime? Si oui, considérez-vous votre relation comme saine, positive et caractérisée par un sentiment d'équipe plutôt que par des conflits fréquents?
- Maintenez-vous des contacts réguliers avec votre famille élargie?
- Pouvez-vous compter sur plusieurs personnes pour obtenir de l'aide en cas de crise?
- Éprouvez-vous rarement, sinon jamais, de la solitude?

Si vous avez répondu « non » à trois questions ou plus, il pourrait être utile de faire des efforts pour élargir votre réseau de soutien social.

Il est important de déterminer le type de soutien dont vous avez besoin et que vous aimeriez recevoir à ce point-ci de votre vie ainsi que les personnes qui peuvent vous l'offrir. À l'aide de l'information recueillie à l'Étape n° 1 (« Évaluation des besoins en matière de soutien social »), précisez les catégories dans lesquelles vous devez élargir votre réseau de soutien pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé et de condition physique. Mettez l'accent sur les différents types de soutien où il existe un écart entre vos besoins et le soutien que vous recevez ou encore, où le soutien est insuffisant. Même s'il est vrai qu'il y a des avantages à pouvoir compter sur plusieurs personnes (au

cas où une personne n'est pas libre alors que vous avez besoin d'elle), la plupart des gens trouvent que la qualité du soutien est généralement plus importante que la quantité. Une fois que vous aurez déterminé le ou les types de soutien dont vous avez besoin et que vous aimeriez recevoir, songez aux personnes qui peuvent vous l'offrir. Certaines personnes ne sont pas capables d'offrir un soutien. Certains amis intimes, proches parents et associés peuvent même avoir une attitude franchement négative à l'égard de votre problème. Rappelez-vous que votre conseiller et d'autres professionnels de la santé sont là pour vous offrir un soutien technique spécialisé.

Mon réseau de soutien

Type de soutien nécessaire ou souhaité	Qui	Comment vais-je le demander?
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Soutien affectif</i> Souligner mes réussites Comprendre mes frustrations et mes défis Sympathiser avec moi en cas d'écart Autre (précisez) : 		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Soutien évaluatif</i> Se renseigner sur les progrès accomplis vers la réalisation d'objectifs spécifiques Souligner les changements apportés M'encourager à faire de mon mieux Autre (précisez) : 		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Soutien informationnel</i> Répondre à mes questions Fournir de l'information fiable et pertinente Suggérer des ressources Autre (précisez) : 		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Soutien empathique</i> Confirmer mes valeurs Faire des activités avec moi à un niveau qui me convient Servir de modèle Autre (précisez) : 		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Soutien motivationnel</i> Demander « Comment puis-je t'aider? » Créer un milieu positif M'encourager à ne pas lâcher Autre (précisez) : 		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Soutien attentif</i> M'écouter sans donner de conseils M'écouter sans juger Ne pas tenir compte de mes écarts Autre (précisez) 		

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Appréciation technique</i> Comprendre mes problèmes Avoir une connaissance technique de la tâche ou du sujet à traiter Autre (précisez) : 		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Défi technique</i> Fixer des objectifs réalistes Surveiller mes progrès Analyser et résoudre mes problèmes Autre (précisez) 		

Si vous n'avez pas réussi à nommer plus d'une personne dans l'une ou l'autre des catégories, il pourrait être utile d'élaborer des stratégies pour élargir votre réseau de soutien social dans les catégories concernées.

Dans l'exemple qui suit, la participante au programme du CPRIC a déterminé qu'elle avait besoin d'un plus grand soutien évaluatif et empathique.

Exemple :

Type de soutien nécessaire et souhaité	Qui	Comment vais-je le demander?
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Soutien évaluatif</i> Se renseigner sur les progrès accomplis vers la réalisation d'objectifs spécifiques Souligner les changements apportés M'encourager à faire de mon mieux Autre (précisez) : 	<i>Hal (mari)</i> <i>Karen (sœur)</i>	<i>Je vais leur expliquer que leur soutien est très important pour moi et leur demander de s'informer de mes progrès après chaque visite auprès de mon conseiller du CPRIC. S'ils voient que je ne respecte pas mon plan de repas, je veux qu'ils me demandent pourquoi.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Soutien empathique</i> Confirmer mes valeurs Faire des activités avec moi à un niveau qui me convient Servir de modèle Autre (précisez) : 	<i>Je vais demander à mon conseiller de me trouver un « partenaire » participant au programme du CPRIC.</i>	<i>On élaborera des stratégies pour s'aider mutuellement à ne pas dévier de nos plans. On fera de l'exercice ensemble au moins une fois par semaine.</i>

Demander du soutien

Une fois que vous avez déterminé le type de soutien dont vous avez besoin et la personne qui peut vous l'offrir, vous devez en faire spécifiquement et directement la demande. Ne vous attendez pas à ce que les autres lisent vos pensées ou à ce qu'ils connaissent vos besoins. Le soutien est défini par la personne qui en a besoin et non par celle qui l'offre. Votre capacité à reconnaître et à communiquer les types de soutien dont vous avez besoin vous évitera d'être « blessé » par des comportements bien intentionnés des autres.

Pouvez-vous nommer quelqu'un d'autre que votre conseiller qui pourrait vous servir de modèle et vous aider à atteindre vos objectifs en matière de mode de vie? Cette personne devrait être du même sexe et environ du même âge que vous. Elle devrait avoir des antécédents, des intérêts et des valeurs semblables aux vôtres. Quand vous aurez atteint vos objectifs en matière de santé et de condition physique et que vous maintiendrez un mode de vie sain, vous pourrez à votre tour servir de modèle aux autres et les appuyer dans leurs démarches.

Il vous sera plus facile de demander le soutien de quelqu'un si vous vous rappelez les moments où vous avez appuyé les autres dans le passé. Comment vous êtes-vous senti dans ce rôle?

<i>Type de soutien offert</i>	<i>Personne à qui vous avez offert un soutien</i>	<i>Sentiments</i>

Conseils pour élargir son réseau de soutien social

Les conseils qui suivent vous aideront à élargir votre réseau de soutien social en général.

- Restez en contact avec des amis de longue date qui habitent au loin par le biais du téléphone, de la poste ou du courriel.
- Restez en contact avec les membres de votre famille élargie qui habitent au loin.
- Devenez membre d'une église ou d'une synagogue et participez aux activités organisées par celle-ci.
- Agissez en bon voisin. Planifiez des activités sociales. Offrez votre aide.
- N'attendez pas que l'on vous appelle. Prenez l'initiative.
- Soyez à l'écoute. Demandez « Recherches-tu des conseils ou simplement une oreille attentive? »
- Confiez-vous aux autres et permettez-leur d'apprendre à vraiment vous connaître.

- Soyez quelqu'un d'intéressant. Ne parlez pas seulement de votre travail et de vos enfants.
- Développez un intérêt sincère envers les autres. Posez-leur des questions pour apprendre à les connaître.
- Adoptez un animal. Les animaux sont de bons compagnons. De plus, ils procurent un sentiment de sécurité.
- Faites du bénévolat. Vous serez ainsi moins préoccupé par vos problèmes.
- Devenez membre d'une organisation, d'un club ou d'un groupe dont vous partagez les intérêts.
- Établissez des relations fondées sur la réciprocité. Prenez et donnez.

Que ferez-vous pour élargir votre réseau de soutien social? Énumérez au moins une action spécifique que vous prendrez.

1.

Ressources communautaires

Il existe de nombreuses ressources communautaires pour appuyer votre nouveau mode de vie sain. Consultez votre journal local pour connaître le calendrier des activités communautaires offertes dans votre localité et les avis de réunion de divers organismes liés à la santé. Vous pouvez aussi communiquer avec le bureau de Centraide de votre localité où l'on pourra vous fournir une liste de ressources communautaires ou vous diriger vers une ressource précise, le cas échéant.

- **Programme de promotion de la santé en milieu de travail** – De nombreux employeurs offrent des ressources liées à la santé pour favoriser le bien-être de leurs employés, notamment des foires sur la santé, des séances de dépistage, des programmes éducatifs et des adhésions à un centre de conditionnement physique. Certains employeurs offrent aussi un programme d'aide aux employés (PAE) qui permet aux employés d'accéder à des ressources spécialisées dans la communauté (abus, violence, toxicomanie, gestion de la colère, dépression, troubles de l'alimentation, etc.).
- **Organismes de santé bénévoles** – Les communautés et les comtés sont desservis par des organismes de santé bénévoles, tels que la Fondation des maladies du cœur, la Société canadienne du cancer et l'Association canadienne du diabète. Les politiques, les programmes et les services offerts varient d'un organisme à l'autre. Certains offrent des ressources gratuites, alors que d'autres demandent des frais modiques pour leurs services. Les recommandations émises et l'information fournie par ces organismes sont fiables.
- **Fournisseurs de soins de santé** – Le rôle principal de la plupart des fournisseurs de soins de santé (médecins, hôpitaux, cliniques, etc.) est de fournir des services cliniques. Toutefois, nombre d'entre eux, notamment les organismes sans but lucratif ou affiliés à une école de médecine, offrent aussi des services communautaires d'éducation en

matière de santé. De plus, les fournisseurs de soins offrent souvent des programmes de soutien destinés aux familles qui font face aux effets de diverses maladies et troubles.

- **Régimes d'assurance** – Certains régimes couvrent les examens de prévention et de dépistage. Renseignez-vous pour connaître les services offerts par votre régime d'assurance-maladie. Certains offrent un manuel sur l'autogestion de la santé pour aider les personnes et les familles à prendre des décisions concernant la façon et le moment d'accéder à divers services de santé.
- **Organismes communautaires et gouvernementaux** – Il existe des organismes communautaires, régionaux, provinciaux et fédéraux qui offrent des ressources liées à la santé. Consultez votre annuaire téléphonique pour connaître les numéros de téléphone à composer dans votre région. Parmi les organismes les plus importants, on trouve : les bureaux de santé publique, le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, Santé Canada, la Direction générale de la santé de la population et de la santé publique, la Direction générale des produits de santé et des aliments. La plupart de ces organismes ont un site Web.
- **Entreprises commerciales** – De nombreuses entreprises commerciales offrent des ressources, des produits et des services liés à la santé. Soyez *vigilant* lorsque vous achetez des compléments alimentaires, des chaussures d'athlétisme, du matériel de cuisson ou une carte de membre d'un centre de conditionnement physique. De nombreux fabricants et fournisseurs font des allégations qu'aucune étude scientifique ne peut prouver.

Y a-t-il des ressources communautaires que vous devriez considérer comme sources de soutien? Énumérez-les ci-dessous.

Étape n° 3

Comprendre la codépendance

Le codépendant cherche à « guérir » ou à « réparer » la personne qu'il aime. Dans la réalité, il devient souvent une partie du problème plutôt que de la solution. Au lieu d'apporter un soutien utile à la personne, il tombe dans l'excès et adopte des comportements nuisibles, tels que le contrôle, la surveillance et le harcèlement. Dans ses efforts pour résoudre les problèmes de l'être aimé, le codépendant essaie de dicter les comportements de l'autre. Lorsque ses efforts échouent, il peut se mettre à critiquer, à blâmer et à punir la personne qui a besoin d'aide.

La modification d'un comportement lié à la santé, comme cesser de fumer, perdre du poids, cesser de boire ou commencer à faire de l'exercice, entraîne souvent une relation de codépendance, laquelle est une source de stress pour les deux parties. Au moment où l'une des deux personnes tente d'apporter des changements importants dans sa vie, l'autre peut se sentir menacée ou incertaine. Elle peut avoir de la difficulté à s'adapter à la « nouvelle personne ». Dans certains cas extrêmes, elle peut même tenter de saboter les progrès accomplis par l'autre afin de favoriser le retour aux anciennes habitudes. Si l'on peut reconnaître ces tentatives pour ce qu'elles sont – la peur du changement – on pourra alors établir une communication positive.

Si vous soupçonnez vivre une relation de codépendance ou une relation malsaine, n'hésitez pas à obtenir l'aide d'un professionnel qualifié.

Conseils pour la personne qui offre le soutien

- N'essayez pas de dicter les comportements de l'autre.
- Essayez de vous soucier du problème de la personne sans tenter de la « réparer ».
- Offrez-lui un soutien général. Demandez-lui « Que puis-je faire pour t'aider? ».
- Remettez les choses en perspective; c'est à la personne d'assumer la responsabilité de son problème.
- Indiquez à la personne qu'elle seule peut changer et qu'elle doit le faire pour elle-même.

Conseils pour la personne qui reçoit le soutien

- Acceptez que vous êtes responsable de votre santé et de votre bien-être.
- Ne blâmez pas les autres pour votre manque de progrès.
- Ne trouvez pas d'excuses pour justifier vos comportements. Vous mettez ainsi l'accent sur les obstacles plutôt que sur les solutions.
- Indiquez à toute personne bien intentionnée, mais malavisée, que vous appréciez ses efforts (bien qu'inappropriés), mais que son approche ne correspond pas à vos besoins.

Ensuite, clarifiez le type d'aide et de soutien dont vous avez vraiment besoin, le cas échéant.

- Exprimez vos besoins de manière assertive.
- Fixez des limites et défendez-les.

Obtenir du soutien

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Remplissez l'« Évaluation des besoins en matière de soutien social » à la page 4.
- Qui vous a appuyé dans le passé? Quel type de soutien avez-vous reçu?

<i>Objectif atteint</i>	<i>Soutien obtenu de...</i>	<i>Type de soutien obtenu</i>

- Quelle est l'étendue de votre réseau de soutien social? À combien de questions avez-vous répondu « non » à la page 5? _____

Si vous avez répondu « non » à trois questions ou plus, il pourrait être utile de faire des efforts pour élargir votre réseau de soutien social.

- Remplissez « Mon réseau de soutien » à la page 6.
- Songez au soutien que vous avez offert à d'autres personnes dans le passé.

<i>Type de soutien offert</i>	<i>Personne à qui vous avez offert un soutien</i>	<i>Sentiments</i>

- Que ferez-vous pour élargir votre réseau de soutien social? Énumérez au moins une action spécifique que vous prendrez.

1)

- ❑ Y a-t-il des ressources communautaires que vous devriez considérer comme sources de soutien? Énumérez-les ci-dessous.
- ❑ Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d’avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. Un réseau de soutien social solide permet d’_____ les répercussions du stress de la vie quotidienne.
2. Les gens qui peuvent compter sur un réseau de soutien social jouissent d’une meilleure _____ mentale et physique que les personnes isolées qui n’ont aucun soutien.
3. Il est toujours plus facile d’atteindre ses _____ lorsqu’on peut compter sur le soutien des autres.
4. Le _____ technique est un type de soutien social unique que vous pouvez obtenir auprès de votre conseiller.
5. L’information technique fournie par votre conseiller est _____.
6. Certaines personnes ne sont pas _____ d’offrir un soutien.
7. Votre capacité à reconnaître et à communiquer les types de soutien dont vous avez besoin vous évitera d’être « _____ » par des comportements bien intentionnés des autres.
8. Il existe de nombreuses ressources _____ pour appuyer votre nouveau mode de vie sain.
9. La modification d’un comportement lié à la santé entraîne souvent une relation de _____.

Réponses : 1) atténuer; 2) santé; 3) objectifs; 4) défi; 5) fiable; 6) capables; 7) blessé; 8) communautaires; 9) codépendance

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

