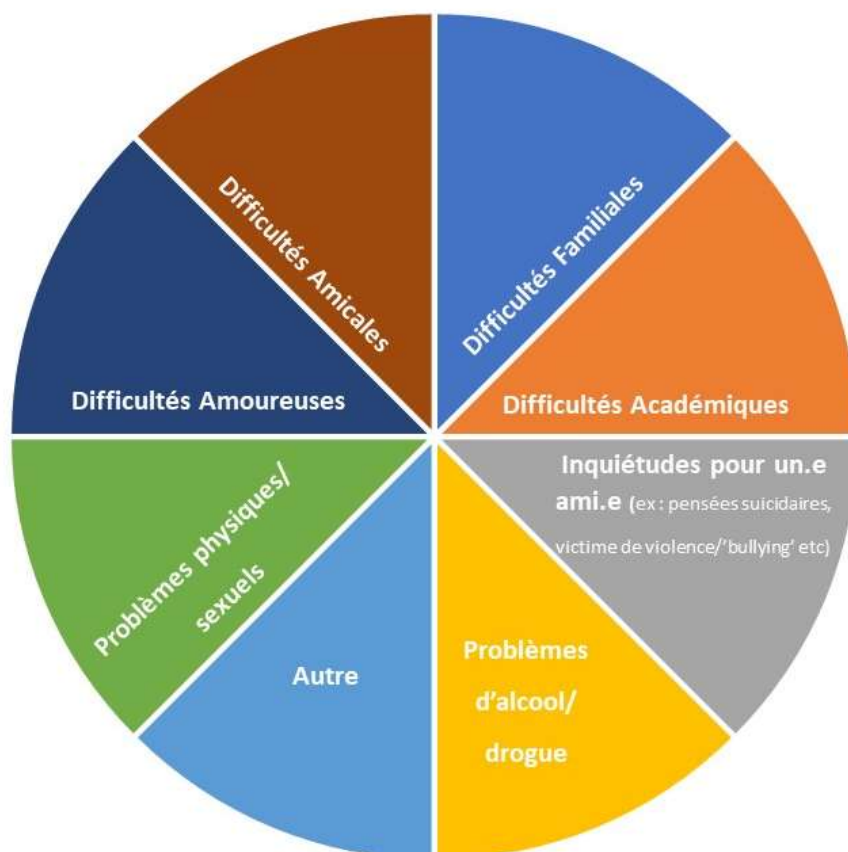


Mon Réseau d'Aide

A qui puis-je demander de l'aide ? Dans quel contexte ? Par rapport à quel problème/difficulté ?
Identifier une ou plusieurs personnes pour chaque catégorie.



Quelques points de réflexion intéressants et à partager avec les adolescents.es

A. Accepter et demander de l'aide c'est normal et ça fait du bien à tout le monde !

« L'interdépendance positive, c'est aussi être capable de recevoir et demander de l'aide lorsque cela est nécessaire pour agir de manière constructive, dans le respect des besoins de chacun »

selon Shankland, R et André, C. 2020. Ces liens qui nous font vivre. p 112.

Demander de l'aide peut être un acte coûteux ou compliqué pour certains.es d'entre nous. Nous pouvons craindre que cela soit interprété comme un signe d'incompétence, ou encore une forme de paresse, de faiblesse ou d'immaturité. Au-delà de ces jugements sur soi, il semble y avoir une réticence chez certaines personnes à dépendre d'autrui. Savoir demander de l'aide est une véritable compétence à développer car en osant le faire, il est alors plus facile de progresser.

B. Quand demander ou accepter de l'aide ?

Comment oser demander de l'aide sans que cela ne devienne un poids pour soi ou pour les autres ?

Voici quelques étapes qui peuvent être utiles quand nous avons besoin de demander de l'aide

- prendre conscience et reconnaître que nous avons des blocages/difficultés
- identifier nos besoins, et ce pourquoi nous avons besoin d'aide
- être capable d'exprimer de la « bonne » manière : communiquer nos besoins de façon appropriée, sans reprocher ou attaquer l'autre
- à la « bonne » personne : celle qui sera effectivement en mesure de nous aider
- au « bon » moment: lorsqu'on est sûr.e, autant que possible, que la personne est disponible pour écouter notre demande d'aide
- pour la « bonne raison. » : la motivation à demander de l'aide, ce qui nous pousse à le faire.

(Shankland, R et André, C. 2020. Ces liens qui nous font vivre. P.209)

C. Accepter de recevoir de l'aide

« Accepter l'interdépendance entre les humains ne signifie pas qu'il est nécessaire de demander toujours de l'aide à d'autres. Cependant, la confiance dans le soutien possible de la part d'autrui donne plus d'énergie et de motivation à agir par soi-même sur la situation. » André, C. Cerveau et Psycho. Oct 2020. p. 4.

Développer un réseau social de proximité représente un facteur de protection important face aux difficultés ou les événements de vie marquants. Le fait de se sentir proche des autres constitue un facteur protecteur clé pour la santé physique et mentale.

Pour qu'elle soit constructive, l'interdépendance est un équilibre est à trouver entre la confiance accordée à l'autre et celle que l'on a en ses propres compétences- afin d'être capable de demander de l'aide sans se sentir affaibli.e pour autant- et entre les temps de proximité rassurante et ceux que l'on développe de ses propres projets de manière autonome.

Les relations d'interdépendance positive sont celles qui maintiennent cet équilibre et font ressortir le meilleur de chacun, selon Shankland, R et André, C. 2020. Ces liens qui nous font vivre. p. 294-301.