

# HORS PISTE

## RAPPEL!

Il est essentiel de te trouver une place confortable auprès de ses pairs. Dans un groupe, chaque individu possède sa place, unique et importante, qu'il doit prendre de manière positive.

## Quelques stratégies...

À utiliser pour te faire des amies et des amis



- Souris, sois calme
- Fais des blagues
- Valorise la personne, démontre de l'intérêt
- Souligne les bons coups, les compétences de l'autre
- Fais les premiers pas pour t'adresser à quelqu'un
- Pose des questions sur la situation, sur la réalité de l'autre
- Prends le temps d'écouter avant de relancer la discussion
- Identifie des intérêts communs
- Attends ton tour de parole et laisse de la place aux autres
- Participe à la discussion
- Adopte un ton de voix calme et posé

## Prendre SA place!

### Atelier 9

## L'effet parapluie!

Faire ta place dans un groupe est une étape importante de l'adolescence.

Avoir des amis te permet de te sentir plus brave, optimiste et bien dans ta peau.

À l'inverse, quand tu te sens en retrait ou mal à l'aise et « pas à ta place », il est possible que tu ressenties plus de stress et de tristesse.



## RAPPEL!

Même si plusieurs attitudes sont bonnes pour créer des relations positives avec les autres, le risque c'est de t'oublier et de ne pas respecter tes besoins.

## Quelques stratégies...

À utiliser pour maintenir de bonnes relations

- Implique-toi
- Ouvre-toi et apprends à parler de toi
- Affirme-toi clairement
- Respecte le point de vue des autres
- Accepte les critiques des autres

## DÉFI HORS-PISTE

Pense à tes relations d'amitié...

Choisis une ou deux stratégies que tu pourrais utiliser pour vivre des amitiés qui sont satisfaisantes.



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre  
Québec

RUISSS  
UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE  
RÉSEAU UNIVERSITAIRE INTÉGRÉ  
DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE