

Séance 3 :

Pour les jeunes filles et les adolescentes :

amitiés et relations

Animatrice : Stephanie Moeser, maîtrise en travail
social, travailleuse sociale inscrite



AutismONTARIO

Mot de bienvenue

Aujourd'hui, je vais aborder plusieurs facteurs se rapportant à la création d'amitiés et de relations.

Notamment :

- Les émotions dans les amitiés et les relations
- Établir des frontières saines
- Les signes révélateurs d'amitiés et de relations saines



Importance des relations personnelles

Pourquoi les gens ont-ils des amitiés et des relations? Voici quelques-unes des raisons :

- Avoir une personne qui partage nos intérêts
- Avoir une personne qui peut partager notre bonheur et nous aider à traverser les moments difficiles (et vice versa)
- Renforce les sentiments de connexion
- Moins d'isolement



Questions possibles

Les relations peuvent parfois être déroutantes

Vous pouvez vous poser diverses questions, comme :

- De combien d'amis ai-je besoin ou envie?
- Pourquoi d'autres personnes se font-elles des amis plus facilement que moi?
- Je ne veux pas beaucoup d'amis, mais d'autres personnes pensent que je devrais avoir beaucoup d'amis.
- J'ai peur de faire des erreurs.
- Je n'ai pas les mêmes intérêts que les autres jeunes de mon âge.



Émotions

Certaines de ces questions peuvent faire surgir différentes émotions :

- Excitation
- Inquiétude
- Joie
- Déception
- Acceptation
- Confiance



L'importance d'être soi-même

- Faire de gros efforts au lieu d'être toi-même
- Des liens sociaux qui passent par des intérêts communs
- Dire aux gens ce dont tu as besoin
- Écouter et satisfaire les besoins d'autrui
- Une personne ne peut pas satisfaire tous tes désirs ou tes besoins
- Tu ne peux pas satisfaire tous les besoins d'une autre personne



Établir des frontières (limites)

- Il n'y a rien de mal à dire non dans les relations
- Il n'y a rien de mal à ce que d'autres personnes disent non dans les relations
- Parfois, on devrait participer à des activités qui ne nous intéressent pas trop
- Parfois, les autres devraient participer à des activités qui nous intéressent mais qui ne les intéressent pas
- On doit respecter les frontières des autres personnes
- Les autres personnes devraient respecter nos frontières



Repos et temps seul

- On peut à la fois vouloir des amitiés/des relations et vouloir (ou avoir besoin) du temps pour soi-même
- Le repos et le temps pris pour se ressourcer favorisent le bien-être
- Il n'y a rien de mal à dire non à des activités sociales pour se reposer et passer du temps seul
- Si on pense qu'on est trop à l'aise par nous-mêmes, c'est un signe qu'il faudrait peut-être essayer de rejoindre les autres
- Envisage de dresser une liste de choses que tu aimes faire par toi-même et qui te permettent de te reposer et de te ressourcer
- Envisage de dresser une liste de choses que tu préfères faire avec d'autres personnes



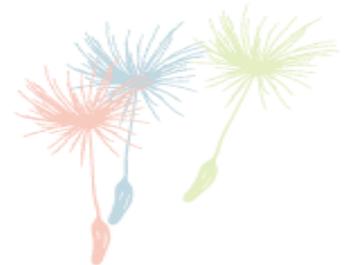
Signes de relations saines

- Quand on sent qu'on peut être soi-même
- Quand on peut être honnête avec une autre personne sans craindre sa réaction
- Quand on peut exprimer ses besoins à une autre personne, et qu'elle écoute et modifie son comportement
- Quand on écoute les besoins exprimés par une autre personne et qu'on modifie notre comportement
- Une personne dont la compagnie nous fait du bien
- Les amis respectent également les besoins en temps et en espace pour soi



Prochaine séance

Séance 4 pour les filles et les adolescentes : puberté et menstruations



Merci!

- Merci d'avoir passé du temps avec moi pour découvrir des façons d'encourager les amitiés et les relations saines! N'oublie pas, tu mérites d'avoir des relations amusantes et positives!

