

## RESSOURCE PÉDAGOGIQUE

Rester socialement connecté/e
-------------------------------

## ALIGNEMENT STRATÉGIQUE DU CLAO

Compétences	Type de tâches	Niveau
Compétence A - Trouver et utiliser l'information	A1. Lire un texte continu	2
Compétence A - Trouver et utiliser l'information	A2. Interpréter les documents	2
Compétence B - Communiquer des idées et des informations	B1. Interagir avec les autres	2
Compétence B - Communiquer des idées et des informations	B3. Compléter et créer des documents	2
Compétence D - Utiliser la technologie numérique	s.o.	s.o.

## Objectifs (cochez tout ce qui s'applique)

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Emploi           | <input type="checkbox"/> Postsecondaire          |
| <input type="checkbox"/> Apprentissage               | <input checked="" type="checkbox"/> Indépendance |
| <input type="checkbox"/> Crédit d'études secondaires |  |

## Compétences intégrées pour réussir (cochez tout ce qui s'applique)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Adaptabilité             | <input type="checkbox"/> Numératie               |
| <input type="checkbox"/> Collaboration            | <input type="checkbox"/> Résolution de problèmes |
| <input checked="" type="checkbox"/> Communication | <input checked="" type="checkbox"/> Lecture      |
| <input type="checkbox"/> Créativité et innovation | <input checked="" type="checkbox"/> Écriture     |
| <input type="checkbox"/> Numérique                |  |

## REMERCIEMENTS

**Hôte du projet :** *Community Literacy of Ontario (CLO)*

**Recherche et rédaction :** Joyce Bigelow



Ce service d'Emploi Ontario est financé en partie par le gouvernement du Canada et le gouvernement de l'Ontario dans le cadre de l'Entente Canada-Ontario sur le Fonds canadien pour l'emploi.



Les opinions exprimées dans ce rapport sont celles de *Community Literacy of Ontario (CLO)* et ne reflètent pas nécessairement celles de nos bailleurs de fonds.

 [communityliteracyofontario.ca](http://communityliteracyofontario.ca)

 (705) 733-2312

 [info@communityliteracyofontario.ca](mailto:info@communityliteracyofontario.ca)

 @CommunityLiteracyOntario

 @love4literacy

 @love4literacy

**TABLE DES MATIÈRES**

**Note à l'attention des praticiens/nes** ..... 3

**Vue d'ensemble** ..... 5

    Activité 1..... 5

**Caractéristiques du lien social** ..... 6

    Les avantages pour la santé d'être socialement connecté/e..... 6

**Isolement social**..... 7

    Comment les gens deviennent-ils isolés socialement? ..... 7

    Activité 2..... 8

    Activité 3..... 9

    Activité 4..... 9

    Activité 5..... 12

**Peurs sociales**..... 13

    Activité 6..... 14

**Se connecter socialement**..... 15

    L'adaptabilité ..... 15

    Activité 7..... 17

**L'établissement des objectifs**..... 18

    Les meilleurs objectifs sont les objectifs SMART ..... 19

    Activité 8..... 20

**Résolution de problèmes** ..... 21

    Activité 9..... 24

**Commencer à établir des connexions sociales** ..... 26



## Note à l'attention des praticiens/nes

Cette ressource a été conçue pour les apprenants/es ayant des compétences de niveau 2.

- Cette ressource est conçue pour être utilisée par les apprenants/es dans différents contextes, y compris l'apprentissage indépendant, le tutorat individuel, les petits groupes et l'apprentissage en classe.
- Il n'est pas nécessaire de compléter cette ressource en une seule session. Les apprenants/es doivent faire des pauses, si nécessaire. Les apprenants/es peuvent également sauter les sections qui ne s'appliquent pas à eux/elles, à leur niveau de confort ou à leurs besoins.
- Les praticiens/nes sont encouragés/es à compléter cette ressource avec :
  - Des discussions sur les expériences de l'apprenant/e en rapport avec le contenu;
  - Des exemples culturellement pertinents pour l'apprenant/e;
  - Des activités supplémentaires, selon les besoins.
- La discussion avec un/e partenaire, un/e professeur/e ou un groupe est intégrée à diverses activités. Cette interaction permettra aux apprenants/es de se sentir plus à l'aise sur le plan social.
- Les praticiens/nes doivent être sensibles aux besoins émotionnels des apprenants/es. Certains contenus et activités peuvent être difficiles pour ceux/celles qui rencontrent des difficultés sociales.

Un lien social peut avoir lieu n'importe où : dans un lieu physique où les gens se rencontrent face à face ou dans un espace virtuel, tel que les médias sociaux ou un forum privé en ligne. Il peut s'agir d'un/e membre de la famille, d'un/e voisin/e ou d'un/e étranger/ère. Il peut s'agir d'une seule personne ou de quelques personnes, mais aussi de groupes plus importants. Il peut s'agir de situations sociales ou professionnelles.

Cette ressource examinera les aspects positifs des liens sociaux, notamment :

- Pourquoi l'apprenant/e doit s'engager socialement;
- L'anxiété sociale et les autres sources d'isolement social;
- Recherche d'intérêts;
- Les compétences pour un engagement réussi;
- Etc.

Il sera également question de s'adapter et d'apporter des changements pour améliorer les relations sociales. Il explorera ensuite la résolution de problèmes pour lutter contre les obstacles à l'établissement de liens sociaux.

Une vue d'ensemble et des activités de résolution de problèmes sont incluses dans cette ressource. Pour plus d'informations sur la résolution de problèmes, le manuel *Forces Compétences au travail Résolution de problèmes* d'ABC Alpha pour la vie Canada est recommandé. <https://forcescompetencesautravail.ca/wp-content/uploads/ABC-UP-Problem-Solving-French.pdf>. Leur vidéo sur la résolution de problèmes est également excellente. <https://www.youtube.com/watch?v=b1pKugwKuXc>. Il n'est pas recommandé d'utiliser les deux ressources simultanément, car les étapes de résolution de problèmes sont différentes. Cela pourrait être source de confusion pour les apprenants/es.

## Compétences pour réussir

En mai 2021, le gouvernement du Canada a présenté une mise à jour de son modèle de compétences essentielles. Le modèle mis à jour a été renommé Compétences pour réussir.

Il existe neuf compétences pour réussir :

- L'adaptabilité;
- La collaboration;
- La communication;
- La créativité et l'innovation;
- Le numérique;
- La numératie;
- La résolution de problèmes;
- La lecture;
- L'écriture.



Pour en savoir plus sur les Compétences pour réussir, visitez le site suivant :

<https://www.canada.ca/fr/services/emplois/formation/initiatives/success-skill.html>.

## Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO)

Le CLAO est un curriculum fondé sur les compétences que les programmes d'Alphabétisation et formation de base (AFB) de l'Ontario utilisent pour élaborer des programmes pour chaque personne recevant un soutien en littératie. Pour en savoir davantage, visitez le site Web du gouvernement de l'Ontario au lien suivant :

[https://www.tcu.gov.on.ca/fre/eopg/programs/lbs\\_oalcf\\_overview.html](https://www.tcu.gov.on.ca/fre/eopg/programs/lbs_oalcf_overview.html).

## Rester socialement connecté/e

### Vue d'ensemble

En tant que créatures sociales, tous les êtres humains ont besoin de liens sociaux. Nous avons besoin de faire partie d'une communauté. Une communauté ne se limite pas à l'endroit où l'on vit. Il peut s'agir de n'importe quel endroit où les gens établissent des liens sociaux. En voici quelques exemples :

- Chez des amis/es ou des membres de la famille;
- En milieu de travail;
- Dans des centres communautaires;
- Dans des installations sportives;
- Dans un espace virtuel, tel que les médias sociaux.



Les liens sociaux sont les relations que vous entretenez avec les personnes qui vous entourent. Il peut s'agir de :

- Votre famille et vos amis/es;
- Vos collègues;
- Des connaissances;
- Vos voisins/es;
- Certains/es sont si éloignés/es que vous ne pouvez communiquer avec eux que par téléphone ou en ligne.

### Activité 1

En dehors de la famille proche et des amis/es, nous établissons des liens avec les gens de différentes manières.

1. Répondez aux questions suivantes et discutez-en avec un/e partenaire, un groupe ou votre professeur/e.
  - a. Êtes-vous employé/e et travaillez-vous avec d'autres personnes?
  - b. Appartenez-vous à des organisations ou à des groupes qui se réunissent régulièrement?
  - c. Combien de temps passez-vous à socialiser avec d'autres personnes?

## Caractéristiques du lien social

Le lien social est bien plus que le nombre de relations qu'une personne entretient. Il s'agit de/d'/des :

- Échanges sociaux significatifs et réguliers;
- Liens étroits avec les autres;
- Soutien d'amis/es, de familles et d'autres personnes de la communauté;
- Un sentiment d'appartenance;
- Un sentiment d'être aimé/e, valorisé/e et apprécié/e.

## Les avantages pour la santé d'être socialement connecté/e

Nous pensons tous/tes savoir comment prendre soin de nous. Nous devons avoir des habitudes saines, notamment :

- Faire de l'exercice régulièrement;
- Manger des aliments nutritifs;
- Gérer notre stress;
- Arrêter de fumer;
- Consommer de l'alcool ou du cannabis avec modération.

**Socialiser  
afin de  
vivre plus longtemps!**

Les personnes ayant des liens sociaux importants peuvent tripler leurs chances de survie. Les liens sociaux peuvent affecter :

- La gestion du poids;
- Le contrôle du diabète;
- L'hypertension (pression artérielle élevée);
- Les maladies cardio-vasculaires (cœur, poumons et circulation sanguine);
- Le cancer;
- La fonction immunitaire (capacité à éviter les maladies);
- La santé mentale :
  - Réduire l'anxiété et la dépression;
  - Avoir de meilleures réactions émotionnelles;
  - Avoir une meilleure estime de soi.

## Isolement social

L'isolement social signifie que vous avez un réseau social limité. Il ne s'agit pas seulement d'avoir (ou de ne pas avoir) de relations sociales. Il s'agit d'avoir peu de contacts ou de communications avec d'autres personnes. Vos relations sociales peuvent ne pas répondre à vos besoins. En fait, l'isolement social est :

- Plus nocif que l'absence d'exercice;
- Deux fois plus grave que l'obésité;
- Équivalent à fumer 15 cigarettes par jour.

Vous ne devriez pas vous sentir coupable d'être socialement isolé/e. L'isolement n'a souvent rien à voir avec votre caractère ou votre personnalité. Tout le monde peut devenir isolé.



## Comment les gens deviennent-ils isolés socialement?

Tout le monde peut se retrouver isolé socialement. L'isolement n'a souvent rien à voir avec votre caractère ou votre personnalité. Par exemple, une personne peut :

- Se remettre d'une grossesse et d'un accouchement. Elle ne parle donc pas souvent à quelqu'un d'autre que leur partenaire;
- Avoir déménagé dans une nouvelle ville il y a quelques semaines. Elle a rencontré des gens, mais n'en connaît aucun.

Vous pouvez également vous sentir isolé/e dans d'autres situations, par exemple :

- A. Isolé/e par le fait d'être trop occupé/e;
- B. Isolé/e par les circonstances;
- C. Isolé/e socialement et technologiquement;
- D. Isolé/e par l'anxiété sociale.

Nous en parlerons plus en détail dans les sections suivantes.

## A. Isolés/e par le fait d'être trop occupé/e

Certaines personnes mènent une vie trépidante. Elles essaient de jongler entre le travail, l'école, les loisirs, les soins personnels et bien d'autres choses encore. Leurs relations sociales peuvent être mises de côté. Avant même de s'en rendre compte, elles n'ont plus de liens sociaux. Elles sont socialement isolées.

## Activité 2

Jetons un coup d'œil à la vie de Zack.

- Zack a un bon travail à domicile;
  - Zack apprend à peindre sur YouTube;
  - Zack mange des aliments sains et fait de l'exercice en allant courir;
  - Zack avait l'habitude de jouer au soccer et au hockey avec des amis, mais il n'a plus le temps;
  - Depuis peu, Zack a l'impression d'être trop occupé;
  - Zack n'est pas vraiment heureux. Il commence à se sentir déprimé.
1. Discutez des questions suivantes avec un/e partenaire, un groupe ou votre professeur/e.
    - a. Pensez-vous que Zack est socialement isolé?
    - b. Quels sont les moyens par lesquels Zack pourrait changer sa vie pour être plus socialement connecté?
  2. Êtes-vous si occupé/e que vous avez l'impression que cela nuit à vos relations sociales?  
Dans l'affirmative :
    - a. Comment pourriez-vous adapter votre vie?
    - b. Comment pourriez-vous être plus connecté/e socialement?

## B. Isolé/e par les circonstances

Les personnes trop occupées ne sont pas les seules à s'isoler socialement. Une personne peut :

- Avoir déménagé;
- Être au chômage;
- Avoir commencé un nouvel emploi;
- Travailler à domicile ou seule;
- Avoir eu un problème de santé ou un handicap de longue durée;
- Avoir des barrières linguistiques;
- Avoir des préoccupations financières;
- Être victime de discrimination;
- Avoir rompu avec un/e partenaire et avoir l'impression d'avoir perdu leurs amis/es communs/es;
- Avoir quitté le domicile familial pour entrer à l'université;
- Être une personne âgée ayant récemment pris sa retraite;
- Vivre dans un endroit éloigné;
- Avoir un bébé;
- Avoir des enfants en bas âge à s'occuper.



### Activité 3

Choisissez l'une des circonstances énumérées ci-dessus. Avec un/e partenaire ou un/e professeur/e, expliquez ce que vous ressentiriez si vous viviez cette situation.

### Activité 4

Examinons la vie de deux personnes différentes.

**Mel** reste à la maison pour s'occuper de ses deux jeunes enfants. Mel aime rester à la maison pour s'occuper d'eux. Mel fait des bricolages et des jeux avec les enfants. Mel leur apprend à cuisiner et à faire des pâtisseries. Mel emmène les enfants en promenade et joue au ballon avec eux. Une fois les enfants couchés, Mel passe la soirée à suivre un cours en ligne ou à regarder la télévision.

**Ari** s'occupe également de deux jeunes enfants. La plupart du temps, Ari aime emmener les enfants au parc. Là, Ari a le temps de s'asseoir et de discuter avec d'autres parents. Ari emmène également les enfants à un programme parents-enfants deux fois par semaine. Dans le cadre de ce programme, les enfants jouent ensemble. Les parents passent du temps ensemble à apprendre de nouvelles choses et à discuter. Ari a un/e partenaire qui est à la maison le soir pour s'occuper des enfants. Parfois, Ari suit un cours du soir pour améliorer ses compétences et se préparer à travailler.

1. Discutez des questions suivantes avec un/e partenaire, un groupe ou votre professeur/e.
  - a. Quelle personne, Mel ou Ari, pourrait avoir besoin d'accroître ses relations sociales?
  - b. Comment Mel ou Ari pourraient-elles améliorer leurs relations sociales?

### C. Isolé/e socialement et technologiquement

Les technologies de communication (téléviseurs, téléphones intelligents, ordinateurs) sont devenues très populaires. Auparavant, les gens avaient l'habitude de sortir et de se rencontrer à différents événements sportifs ou dans des clubs. Les gens se réunissaient souvent chez des amis/es ou des membres de leur famille pour jouer à des jeux.

Aujourd'hui, les gens peuvent regarder des films ou jouer à des jeux en ligne. Ils envoient des textos, des courriels ou des messages vocaux.

Il vaut mieux être en contact avec des personnes en ligne que de ne pas l'être du tout. Mais cela n'enlève rien à la valeur du face-à-face.

### D. Isolé/e par l'anxiété sociale

Certaines personnes peuvent souffrir d'une forme d'anxiété sociale. Elles peuvent être timides. Elles peuvent ne pas se sentir en confiance dans des situations sociales. Elles peuvent même ne pas se sentir en sécurité. Dans le passé, elles ont pu être critiquées, voire intimidées.

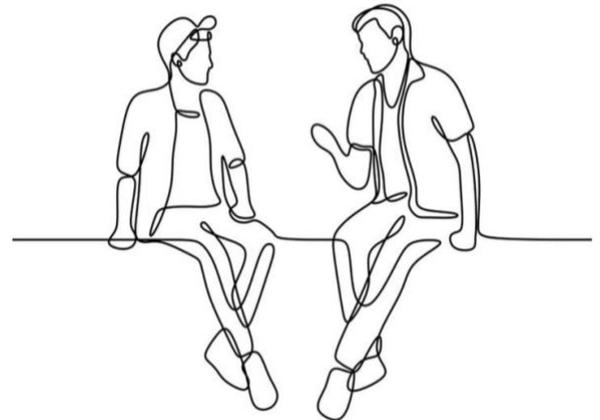
L'anxiété sociale ne se résume pas à des papillons occasionnels dans l'estomac. C'est :

- La peur que les autres vous jugent, vous embarrassent ou vous rejettent;
- Un sentiment d'appréhension avant une réunion sociale;
- La crainte que la moindre erreur n'entraîne une humiliation;
- L'auto-isolement;
- Un manque d'estime de soi ou de confiance en soi;
- Le cœur qui tremble ou bat rapidement (palpitations);
- Des nausées;
- Des crises de panique ou d'angoisse.

Si vous éprouvez l'un de ces sentiments, vous n'êtes pas seul/e. Vos réactions ne sont pas « bizarres ». L'anxiété sociale est un trouble mental courant.

L'anxiété sociale peut affecter votre vie quotidienne. Elle peut perturber le travail, l'école et les relations. Alors, il est difficile pour une personne atteinte d'anxiété sociale de fonctionner quotidiennement. L'anxiété peut affecter les personnes dans toutes sortes de situations quotidiennes, telles que de/d' :

- Socialiser lors d'une fête;
- Interagir avec des étrangers;
- Exercer un nouvel emploi ou de nouvelles fonctions;
- Manger devant les autres;
- Passer des appels téléphoniques ou des appels vidéo;
- Rencontrer des étrangers;
- Entamer des conversations.



Pour certaines personnes, cela peut être tellement perturbant qu'elles évitent tout contact social. Il ne s'agit pas seulement des grands groupes. Elles évitent d'autres choses comme de/des/du :

- Rencontres sociales;
- Se réunir avec des amis/es ou des membres de la famille;
- Activités de groupe, y compris de sports et des clubs;
- Se rendre au travail, à l'école ou en formation;
- Bénévolat.

## Activité 5

1. Examinez la liste suivante de situations susceptibles de provoquer une anxiété sociale. Cochez les cases qui correspondent aux situations qui vous causent de l'anxiété.

- Rencontres sociales;
- Rencontrer des étrangers ou interagir avec eux;
- Se rendre au travail;
- L'exercice d'un nouvel emploi ou de nouvelles fonctions;
- Manger devant les autres;
- Passer des appels téléphoniques;
- Entamer des conversations;
- Se réunir avec des amis/es ou des membres de la famille;
- Toute activité de groupe, y compris les sports et les clubs;
- Du bénévolat.



2. Considérez chacun des symptômes suivants de l'anxiété sociale. Cochez la case pour indiquer si vous ressentez souvent, parfois ou jamais, ces symptômes.

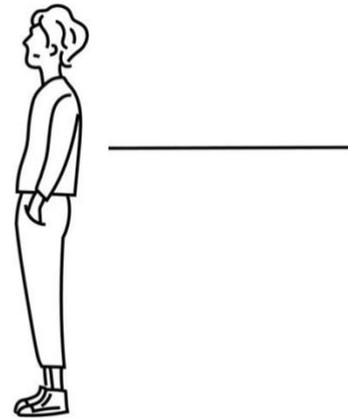
Symptômes	Souvent	Parfois	Jamais
L'auto-isolement			
Une faible estime de soi ou confiance en soi			
Des tremblements ou battements de cœur rapides (palpitations)			
Des nausées			
La peur du jugement ou de la critique			
Des crises de panique ou d'angoisse			

3. Avez-vous coché *Souvent* ou *Parfois* pour plusieurs ou toutes les réponses ci-dessus? Si c'est le cas, il se peut que vous souffriez d'anxiété sociale.

## Peurs sociales

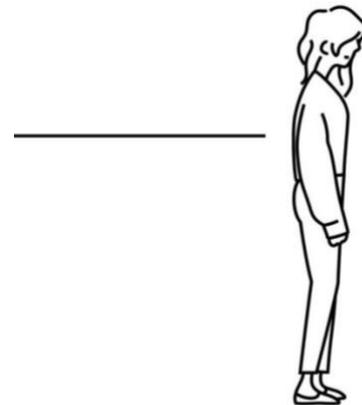
Nous craignons tous/tes certaines situations sociales. Mais pour certains/es d'entre nous, ces peurs provoquent une anxiété extrême qui peut limiter les relations sociales. Voici quelques-unes des peurs sociales les plus courantes :

- Être dans des groupes ou des foules;
- Prendre la parole en public;
- Entamer ou avoir une conversation;
- Exprimer ses opinions;
- Rencontrer quelqu'un de nouveau;
- Serrer la main à quelqu'un;
- Avoir un rendez-vous galant;
- Être embarrassé/e;
- Être au centre de l'attention.



Parlons plus en détail de ce point. Certaines personnes sont plus affectées par l'embarras que d'autres. Comme d'autres peurs, la peur de l'embarras peut être à l'origine de l'anxiété sociale. L'embarras est le fait de s'inquiéter de la façon dont les autres nous perçoivent. L'embarras est un sentiment inconfortable. Il peut nous amener à nous sentir contrariés/es, isolés/es ou blessés/es. Il peut même nous empêcher de faire ce que nous voulons. Cela peut être si grave que nous nous isolons socialement. Nous pouvons être embarrassés/es par :

- Quelque chose que nous avons dit ou fait;
- La façon que nous nous présentons;
- Ce qui a été dit nous concernant;
- Voici des symptômes physiques de l'embarras :
  - Rougir;
  - Transpiration;
  - Tremblement;
  - Voix tremblante.



## Activité 6

1. Lisez les deux exemples du tableau ci-dessous. Ils énumèrent des peurs sociales et des activités que les gens peuvent éviter en raison de leur peur.
2. Dans la ligne vide au bas du tableau, énoncez une peur sociale possible. Vous pouvez utiliser certaines des peurs sociales énumérées à la page précédente ou choisir les vôtres.
3. Dans la deuxième colonne, énumérez les activités sociales que les gens pourraient éviter à cause de la peur.

Peurs sociales	Les gens pourraient éviter
Peur des grandes foules	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les achats dans les épiceries à grande surface ou dans les centres commerciaux;</li> <li>● Les voyages (avions, trains, autobus ou bateaux);</li> <li>● Les concerts, les événements sportifs, les festivals;</li> <li>● Les grandes fêtes familiales ou d'amis/es, comme des anniversaires ou des mariages.</li> </ul>
Peur d'être au centre de l'attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les célébrations personnelles, comme votre propre anniversaire, recevoir un diplôme ou une récompense;</li> <li>● La prise de parole en public.</li> </ul>

## Se connecter socialement

Nous avons beaucoup discuté des liens sociaux et de l'isolement. Nous avons examiné certaines des causes de l'isolement social. Voyons maintenant ce que nous pouvons faire pour renforcer nos liens. Pour ce faire, nous devons développer trois compétences importantes :

- L'adaptabilité;
- L'établissement d'objectifs;
- La résolution de problèmes.

### L'adaptabilité

La capacité d'adaptation signifie que vous avez les compétences nécessaires pour vous adapter aux situations. Il s'agit de votre capacité à modifier vos actions en fonction des besoins. La capacité d'adaptation implique une réflexion approfondie. C'est faire preuve d'ouverture d'esprit face aux obstacles.

Avez-vous dû vous adapter à des changements importants dans votre vie? Pensez-vous que vous savez vous adapter au changement? Ou vous :

- Trouvez le changement difficile ou stressant;
- Aimez avoir une routine et vous y tenir;
- Vous énervez chaque fois qu'il faut changer;
- Évitez les situations et les circonstances nouvelles.

Si c'est le cas, vous devrez peut-être sortir de votre zone de confort. Vous devrez peut-être vous adapter. Pour être davantage en contact avec la société, vous devrez peut-être :

- Vous adapter davantage et être plus flexible;
- Voir les aspects positifs des changements;
- Être mal à l'aise pendant un certain temps pendant que vous vous adaptez;
- Essayer de faire des activités différemment;
- Rencontrer de nouvelles personnes;
- Essayer de nouvelles choses.

## Essayer de nouvelles choses

Vous pouvez être effrayé/e à l'idée d'essayer de nouvelles choses. Vous pouvez cependant vous adapter à de nouvelles situations pour lutter contre l'isolement social. Voici dix conseils pour aider à surmonter et à prévenir l'isolement social pour tout le monde :

- Participez à des activités, telles qu'un club social ou une équipe sportive;
- Renseignez-vous sur les programmes proposés par les agences de services, les centres pour personnes âgées ou les bibliothèques publiques;
- Suivez un cours en personne pour apprendre quelque chose de nouveau;
- Tendez la main à un/e vieil/le ami/e que vous avez perdu/e de vue;
- Faites du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur;
- Déjeunez dans un espace commun;
- Restez physiquement actif/ve en faisant de l'exercice en groupe, par exemple en participant à un club de marche;
- Faites de l'exercice avec un/e ami/e;
- Trouvez une organisation confessionnelle;
- Prévoyez du temps chaque jour pour rester en contact avec votre famille, vos amis/es et vos voisins/es, que ce soit en personne, par courriel, sur les médias sociaux, par un appel vocal ou par un appel vidéo.

*Vous pourriez vous amuser et rencontrer des personnes partageant les mêmes intérêts.*

## Demander de l'aide

L'isolement social n'est pas un problème auquel vous devez faire face seul/e. Il n'y a rien de mal à demander de l'aide. Parlez à d'autres personnes de votre sentiment d'isolement. Faites savoir que vous avez besoin d'aide. Vous pourriez même aider quelqu'un d'autre. On ne sait jamais qui peut se sentir seul/e. Vous pouvez vous adresser à :

- Votre famille;
- Vos amis/es avec lesquels/les vous n'avez pas passé beaucoup de temps;
- Vos collègues;
- Vos voisins/es;
- Des organisations de service communautaire, des clubs, etc.;
- Un groupe de soutien;
- Un/e thérapeute professionnel/le;

## Activité 7

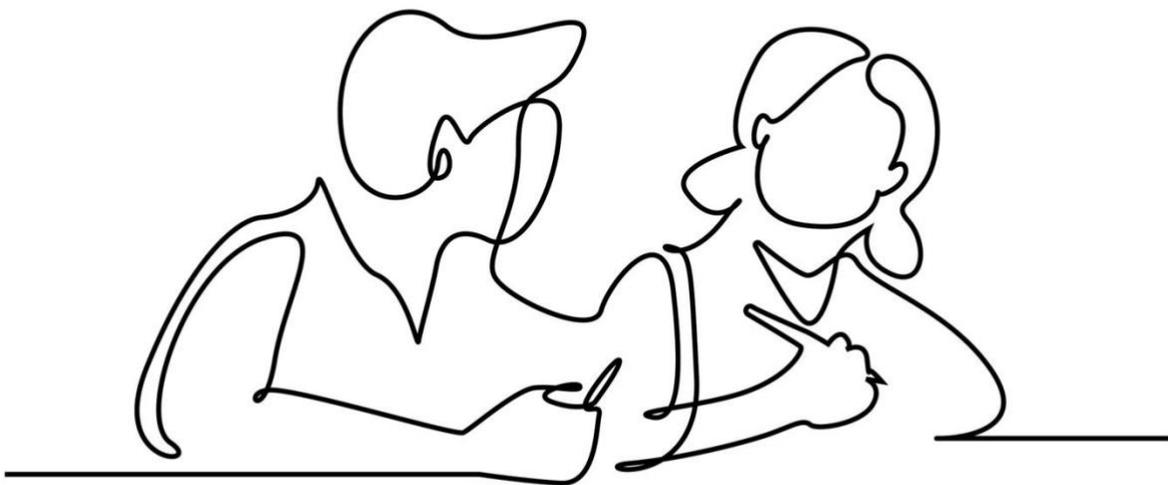
1. Examinez les suggestions des sections *Essayer de nouvelles choses* et *Demander de l'aide* ci-dessus. Cochez celles qui pourraient vous intéresser.

**N'oubliez pas que vous n'êtes pas le/la seul/e à vous sentir isolé/e.  
D'autres personnes peuvent comprendre et aider.**

2. Si vous le souhaitez, discutez de la question ci-dessus avec un/e partenaire, un groupe ou votre professeur/e.

3. Souhaitez-vous vous adapter afin d'être davantage en contact avec la société?

Si c'est le cas, continuez de lire. Si ce n'est pas le cas, n'oubliez pas d'être attentif/ve à l'isolement social de vos amis/es et des membres de votre famille. Vous pourriez les aider à nouer des liens.



## L'établissement des objectifs

Il se peut que vous souhaitiez vous adapter et essayer de nouvelles activités. Cependant, cela peut sembler trop difficile. Par où commencer? Commencez par vous fixer un objectif!

Il peut être difficile pour vous de vous fixer de nouveaux objectifs. Vous devrez peut-être sortir de votre zone de confort. Vous devrez peut-être relever certains défis, tels que :

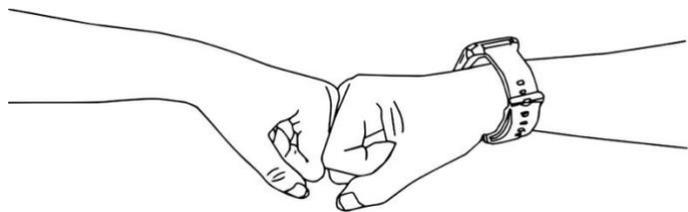
- Ne pas penser à la peur de l'échec. Ne pas vous dire des phrases comme la suivante :  
« Et si je me fixe des objectifs et que je n'arrive pas à les atteindre? »;
- Ne pas vous laisser accabler si vous vous êtes fixé trop d'objectifs;
- Ne pas penser que l'établissement d'objectifs est inefficace;
- Ne pas penser au passé et aux objectifs que vous n'avez pas réussi à atteindre;
- D'attendre pour entamer la procédure;
- La procrastination.

Il est toujours important de se fixer des objectifs dans la vie. Si vous ne vous fixez jamais d'objectifs, comment pouvez-vous les atteindre? Ce qui suit n'a pas d'importance :

- S'ils sont à long terme ou à court terme;
- Leur but :
  - Pratiquer davantage d'activités physiques;
  - Mieux manger;
  - Mieux se connecter socialement.

Cependant, les mesures que vous prendrez pour les atteindre vous aideront à mieux réussir. Il existe différents types d'objectifs, notamment :

- Des objectifs plus faciles à atteindre;
- Des objectifs plus fructueux.



## Les meilleurs objectifs sont les objectifs SMART

**SMART** est un acronyme pour :

**S**pécifique

**M**esurable

**A**tteignable

**R**ésultat (Pertinence axée sur les résultats)

**T**emps (basé sur le)

Voici un exemple d'objectif SMART qu'une personne pourrait se fixer :

- « Je rejoindrai un club, un groupe ou une classe en rapport avec un loisir que j'aime. Je le ferai pour rencontrer des personnes partageant les mêmes idées et pour nouer de nouvelles connexions. Je le ferai dans le mois qui vient ».

Voyons ce qu'il en est pour Kai.

- Kai se fixe comme objectif de participer à un cours d'informatique en petit groupe ce mois-ci. Cette partie de l'objectif est à la fois spécifique et mesurable. Kai sait exactement quel est son objectif : participer à un cours. Kai sera en mesure de savoir si l'objectif est effectivement atteint.
- C'est atteignable. Kai décide qu'il est possible de s'inscrire à un cours d'informatique en petit groupe. Ce n'est qu'un premier pas vers une meilleure intégration sociale.
- L'objectif est pertinent et permet d'atteindre le résultat recherché. L'objectif correspond aux intérêts de Kai, car il est lié à son besoin d'améliorer ses compétences informatiques pour la vie et le travail. L'objectif correspond aux besoins de Kai. Kai peut rencontrer des personnes partageant les mêmes idées et nouer de nouvelles relations.
- L'objectif est situé dans le temps : il sera atteint au cours du mois prochain. Kai le fera à une date précise.

## Activité 8

### Prenons l'objectif de Ben :

« Demain, je me présenterai au nouvel employé de mon entreprise. Je peux lui proposer de déjeuner ensemble. Cela me permettra d'établir un nouveau lien social. Cela pourrait aussi aider quelqu'un qui a besoin d'un ami ».

1. Discutez de l'objectif de Ben avec un/e partenaire, un groupe ou votre professeur/e.
  - a. Décomposez l'objectif de Ben en plusieurs parties et vérifiez s'il s'agit d'un objectif SMART.

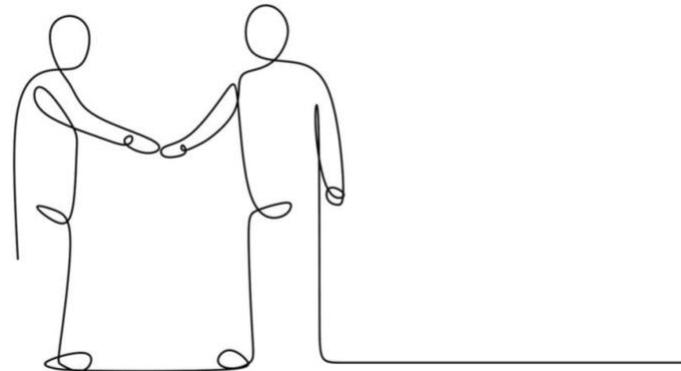
**Spécifique**

**Mesurable**

**Atteignable**

**Résultat (Pertinence axée sur les résultats)**

**Temps (basé sur le)**



### Ensuite, considérez l'objectif de Jo :

« Je pense que je devrais essayer de rencontrer un/e voisin/e ».

2. Discutez de l'objectif de Jo avec un/e partenaire, un groupe ou votre professeur/e.
  - a. Pourquoi l'objectif de Jo n'est-il pas un objectif SMART?
  - b. Comment Jo pourrait-il rendre l'objectif SMART?

**Spécifique**

**Mesurable**

**Atteignable**

**Résultat (Pertinence axée sur les résultats)**

**Temps (basé sur le)**

**C'est maintenant à vous de jouer.**

3. Examinez les idées de Ben et de Jo pour améliorer leur vie sociale. Choisissez ensuite votre propre objectif. Rédigez-le.
4. Utilisez le test SMART pour évaluer votre objectif. Utilisez les rubriques ci-dessous.

Est-ce le cas?

**Spécifique**

**Mesurable**

**Atteignable**

**Résultat (Pertinence axée sur les résultats)**

**Temps (basé sur le)**

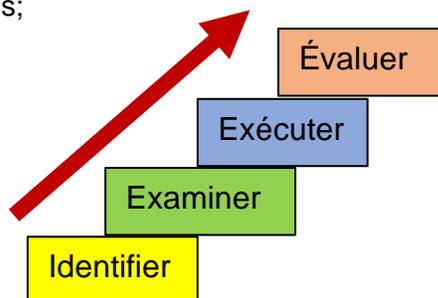


## Résolution de problèmes

Souvent, la partie la plus difficile des objectifs SMART n'est pas de les fixer. Vous pensez qu'ils sont « atteignables », mais comment les atteindre? C'est là qu'intervient la résolution de problèmes. Vous devez trouver comment effectuer les changements et surmonter les obstacles. Vous devez résoudre les problèmes auxquels vous êtes confronté/e.

Voici quelques étapes possibles pour résoudre les problèmes :

1. IDENTIFIER son/ses problème/s ou objectif/s;
2. EXAMINER ses options;
3. MISE EN ŒUVRE d'un plan ou d'une stratégie efficace;
4. ÉVALUER l'efficacité de la solution ou de la décision.



Examinons les étapes suivantes.

## 1. IDENTIFIER le problème ou l'objectif

Avant de pouvoir résoudre un problème, il faut le connaître.

- Qu'est-ce que je pense vouloir faire?
- Pourquoi est-ce que je veux le faire?
- Quel est mon objectif actuel? S'agit-il d'un objectif SMART?
- Quel est le problème réel?

## 2. EXAMINER vos options

### a. Analyser

Réfléchissez au problème à l'aide des informations recueillies.

- Décomposez le problème en plusieurs parties ou obstacles.
- Identifiez les causes et les effets possibles des obstacles.

Réfléchissez bien à chaque obstacle possible.

- Réfléchissez à ce que vous avez fait auparavant pour résoudre un problème similaire.
- Demandez de l'aide aux autres pour comprendre l'objectif ou le problème.
- Utilisez Google, les médias sociaux ou YouTube pour trouver des solutions aux obstacles.

### b. Élaborer des plans d'action multiples

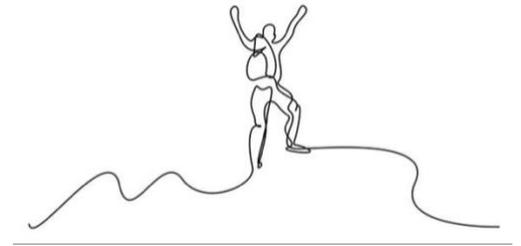
- Remue-méninges de solutions, considérant :
  - Les informations que vous avez recueillies et analysées;
  - Vos objectifs finaux;
  - Ce qui a été couronné de succès dans le passé.
- Quelles sont les conséquences à court et à long terme des différentes options?
  - Les points positifs.
  - Les points négatifs.



## MISE EN ŒUVRE d'un plan ou d'une stratégie efficace

Une fois que vous avez élaboré des plans possibles pour surmonter le ou les obstacle/s, vous :

- Prenez une décision. Quel plan d'action allez-vous essayer?
- Traitez un plan à la fois pour ne pas vous laisser accabler.
- Passez à l'action. Mettez en œuvre le plan que vous avez choisi. Faites-le.



## ÉVALUER l'efficacité de la solution ou de la décision

- Réfléchissez à la réussite du processus et au résultat. Cela a-t-il fonctionné?
- Identifiez ce qui a fonctionné et que vous pourriez essayer à nouveau.
- Réfléchissez à ce qui n'a pas très bien fonctionné. Tous les plans ne fonctionnent pas, mais ce n'est pas grave.
- Réfléchissez à ce que vous avez appris de cette expérience.
- Offrez la possibilité d'obtenir une rétroaction de la part des autres.

Remarque : la résolution des problèmes ne se fait pas toujours d'une étape à l'autre. Il faut parfois revenir en arrière et répéter une ou plusieurs étapes. Par exemple, disons que vous n'arrivez pas à choisir un plan à **mettre en œuvre**. Vous pouvez revenir en arrière et **réexaminer** les choses. Une fois que vous aurez fait cela, vous saurez peut-être plus clairement quel plan essayer en premier.

En voici un exemple.

Eli est un nouvel arrivant au Canada. Bien qu'il parle anglais, c'est avec un accent. Eli a du mal à établir des relations sociales. Eli veut trouver du travail, mais ne se sent pas assez sûr de lui.

### 1. IDENTIFIER le problème ou l'enjeu

→ Eli veut travailler, mais n'est pas sûr de lui.

### 2. EXAMINER les options

#### a. Analyser

Décomposer le problème en obstacles individuels.

→ Eli parle anglais, mais pas très bien. Il en est embarrassé.



- Eli a du mal à nouer des relations sociales.
- Eli n'est pas assez sûr de lui pour postuler un emploi.

Eli pourrait :

- Décomposer le problème. Il y a probablement deux parties. Eli pense que son anglais n'est pas assez bon. Eli ne sait pas comment chercher du travail au Canada.
- Réfléchir à la recherche.
  - Qu'ont dit d'autres personnes ou les Services d'établissement?
  - Eli a-t-il trouvé facile de se faire des amis ou de travailler avant de déménager au Canada? Comment Eli a-t-il développé ces relations?

b. Élaborer des plans d'action multiples

Voici quelques suggestions pour Eli :

- Rejoindre un cours d'anglais conversationnel, en personne ou en ligne.
- Parler en anglais à autant de personnes que possible. Par exemple, à la maison, avec les voisins/es, dans les magasins et dans d'autres lieux.
- S'adresser aux Services d'établissement pour obtenir de l'aide en matière d'anglais et d'emploi.
- S'adresser aux services de l'emploi pour obtenir de l'aide pour trouver du travail.

Nous laisserons Eli ici. Eli devra *exécuter le plan*, en

- Prenant la **décision de choisir le plan à essayer** en premier;
- Prenant des mesures pour **mettre en œuvre** le plan.

Enfin, une fois le plan achevé, Eli devrait **évaluer** sa réussite. Eli peut également envisager les *étapes suivantes*. Eli peut recommencer le processus de résolution de problèmes pour résoudre d'autres problèmes ou obstacles.

## Activité 9

C'est maintenant à votre tour d'essayer de résoudre des problèmes.

1. Élaborez un plan pour résoudre un problème d'isolement social.
2. Utilisez le tableau de la page suivante pour vous aider.

Remarque : comme nous l'avons fait pour Eli, vous ne serez pas en mesure de compléter le plan.

<b>1. Identifiez vos objectifs.</b>	<b>2. Examiner vos options :</b> a. Recueillez des informations pour aider; b. Analysez; c. Élaborez des plans d'action multiples.	<b>3. Mettez en œuvre un plan ou une stratégie efficace.</b>	<b>4. Évaluez l'efficacité de la solution ou de la décision.</b>

## Commencer à établir des connexions sociales

Il est possible de sortir de l'isolement social et de changer votre vie. Vous ne vous en sentez peut-être pas capable, mais vous le pouvez. Le fait qu'il soit possible de changer votre vie ne signifie pas que c'est facile. Vous devez continuellement fournir des efforts pour devenir plus sociable. Fixez-vous des objectifs. Décomposez les problèmes auxquels vous êtes confronté/e. Cherchez des solutions et essayez-les. Vous construirez ainsi un avenir plus sain, avec plus de bonheur dans votre vie.

Voici quelques conseils :

### Trouvez vos déclencheurs

L'une des étapes de la gestion de l'isolement social consiste à comprendre quelles sont les occasions ou les peurs qui déclenchent votre anxiété sociale. Les déclencheurs peuvent être différents pour chaque personne. Vous pouvez trouver les grands rassemblements difficiles. D'un autre côté, parler à une seule personne peut être effrayant. Qu'en est-il du fait d'aller dans de nouveaux endroits ou de commencer de nouvelles activités? Sont-ils difficiles à vivre? Qu'est-ce qui vous effraie?

Pour identifier vos déclencheurs, tenez un journal. Écrivez ce que vous ressentez et les situations qui vous rendent anxieux. Cela vous aidera à reconnaître le problème. C'est un élément important pour améliorer vos relations sociales.

### Changez votre fusil d'épaule

La peur de la critique est souvent à l'origine de l'anxiété sociale. Lorsque nous craignons la critique, nous nous concentrons sur nous-mêmes. Nous pensons que les gens jugent tout ce que nous faisons.

Pour vous aider, concentrez-vous sur les autres. Ce changement peut vous rendre moins gêné/e et réduire l'anxiété sociale. Par exemple, dans des situations sociales, pensez moins à ce que vous ressentez. Au lieu de cela :

- Concentrez-vous sur les personnes qui vous entourent;
- Suivez activement la conversation;
- Posez des questions et montrez un réel intérêt pour les réponses.

## Contrôlez les pensées négatives

L'anxiété sociale peut nous faire penser aux pires choses qui peuvent arriver. Lorsque cela se produit, remplacez les pensées négatives par des pensées positives. Posez-vous les questions suivantes :

- S'agit-il de simples sentiments ou l'inquiétude est-elle réelle?
- Quelles sont les bonnes choses qui pourraient se produire?

## Renforcez votre estime de soi

L'estime de soi est la confiance que vous avez en vos propres capacités et en votre valeur.

Fournissez des efforts pour renforcer votre estime de soi. Vous serez ainsi plus confiant/e dans les situations sociales.

## N'oubliez pas de/d' :

- Vous adapter;
- Vous fixer des objectifs SMART atteignables;
- Utiliser la résolution de problèmes pour élaborer des plans d'action solides;
- Veillez à fêter vos réussites;
- Être compréhensif/ve lorsque vous commettez des erreurs;
- Vous rappeler qu'en tant qu'êtres humains, nous commettons tous des erreurs. Vous n'êtes pas une machine. Il n'y a pas de mal à avoir des jours plus difficiles.

## Demandez l'aide d'un/e professionnel/le

Parfois, nous avons besoin d'un peu plus d'aide. C'est peut-être le cas si notre anxiété sociale nous semble insurmontable. Envisagez de trouver du soutien auprès d'un/e professionnel/le de la santé mentale. Il/elle peut vous proposer des stratégies et des traitements pour l'anxiété sociale. Il/elle peut vous aider à sortir de l'isolement social et à établir des liens sociaux.

