



LE CHEMIN MON RESEAU

Le chemin **Mon réseau** te permet d'identifier les personnes qui sont membres de ton réseau.

Ton réseau comprend les personnes qui t'entourent. Ce peut être ta famille, tes amis, tes voisins, tes intervenants, etc.

Ce chemin te permet aussi d'analyser le type de soutien que tu reçois de ces personnes ainsi que le soutien que tu leur donnes. De plus, tu vas explorer des façons de te faire des amis. Tu as des outils qui t'aideront dans ta vie sociale.

Le chemin **Mon réseau** se déroule en 5 étapes. Ce sont les 5 étapes qui t'ont été présentées à la section **En route vers mon avenir...**

Les étapes à franchir !

À chacune des étapes, du matériel te permet d'avancer un peu plus loin dans ton chemin **Mon réseau**.

La majorité du matériel présenté dans ce chemin te concerne.

👣 Cependant, le matériel pour tes

parents est identifié par le logo :



👣 Le matériel pour les intervenants est

identifié par le logo :



1





Étape 1 : Je rêve

La première étape du chemin **Mon réseau** vise à nommer tes rêves... Tu te questionnes :

- 👣 Qu'est-ce que je veux vivre avec les membres de mon réseau ?
- 👣 Est-ce que je veux modifier la composition de mon réseau ?

Je projette ce que
je veux vivre avec
mon réseau

Je complète la section :

Mon réseau de  Mon tableau de visualisation.

Je vais inscrire mes rêves dans  Mon carnet de route à la section  Mes rêves





Étape 2 : J'explore¹

La deuxième étape **J'explore** te permet d'explorer ce qu'est un réseau social et de te questionner sur différents aspects concernant ton réseau.

Comme adolescent-jeune adulte, tu te questionnes :

-  Qu'est-ce qu'un réseau social ?
-  Qui fait partie de mon réseau ?
-  Quel est le type de soutien que je reçois ?
-  Quel est le type de soutien que j'offre ?
-  Comment me faire des amis ?

Je complète ma
Carte réseau

Les fiches de l'étape **J'explore** me permettent de compléter  Mon carnet de route, section  **Mon réseau**.



Fiche «Démarche suggérée par le Pavillon du Parc»



Fiche «Qu'est-ce qu'un réseau social ?»



Fiche «Mon réseau social»



Fiche «Carte de mon réseau social»

¹ Plusieurs documents du chemin Mon réseau proviennent du Pavillon du Parc, le centre de réadaptation en déficience intellectuelle et en trouble envahissant du développement de l'Outaouais.





	<p>Babillards à consulter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Babillard Réseau social</u>  <u>Babillard Réseau social - Intervenants</u>
<p>J'explore le soutien social que je reçois.</p> <p>J'explore le soutien que je donne.</p>	<p>Je consulte et je remplis :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fiche «<u>Mon soutien social - exercice de réflexion</u>» <p>Avec un membre de mon réseau, je complète ou je consulte les fiches suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fiche «<u>Grille d'analyse du Soutien social</u>» Fiche <u>synthèse illustrée du soutien social</u> Fiche «<u>Le soutien social que j'offre</u>»
<p>J'apprends ce que je dois faire pour me faire des amis</p>	<p>Je consulte et je remplis :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fiche «<u>Guide pour apprendre à me faire des amis</u>» Fiche synthèse «<u>Pour être un bon ami</u>»





	<p>  Fiche «<u>Élaboration d'un programme d'habiletés sociales</u>»</p> <p>  Fiche «<u>Habiletés sociales-suggestions de thèmes à développer</u>»</p> <p>  Fiche «<u>L'amitié, c'est important ! Suggestions pour les familles et les proches</u>»</p>
Mon carnet d'adresses	<p>Je consulte et je crée :</p> <p> <u>Mon carnet d'adresses</u></p>
Exercice synthèse sur mon réseau	<p>Je complète :</p> <p> Fiche «<u>Synthèse sur mon réseau</u>»</p>





Étape 3 : Je planifie

Maintenant, tu connais mieux tes rêves, tu connais mieux ton réseau, le soutien qu'il te donne et le soutien que tu peux lui offrir.

C'est le temps de planifier et de préparer ta rencontre de plan de transition.

C'est avec ton réseau et ton équipe de transition que tu dois planifier ton plan de transition.

À l'étape **Je planifie** comme adolescent-jeune adulte, tu te prépares à ta rencontre de plan de transition et tu te questionnes :

-  Quels sont mes choix concernant mon réseau ?
-  Quels sont mes buts à atteindre sur ce sujet ?
-  Quels sont les moyens à prendre ?
-  Comment vais-je m'y prendre ?
-  Qui va m'aider ?
-  Quand vais-je le faire ?

Je prépare mon plan de transition



[Mon plan de transition](#)



Fiche   «Je me prépare pour mon plan de transition»

Je participe à la rencontre de mon plan de transition



Fiche   «[Mon plan de transition](#)»



Je dépose les fiches dans  Mon carnet de route, section  Mon plan de transition





Étape 4 : J'agis

Maintenant que tu as participé à la rencontre de ton plan de transition, c'est le temps de passer à l'action.

Tu t'assures de faire ce que tu t'es engagé à faire dans ton plan de transition. Les autres personnes qui étaient présentes doivent aussi faire ce qu'elles ont promis de faire.

Comme adolescent - jeune adulte, tu te mets en action, tu expérimentes, tu utilises les moyens de ton plan, tu accomplis une étape à la fois et tu t'entoures des membres de ton réseau. Tu réponds à la question suivante :

- 👣 Quel est mon calendrier d'action pour réaliser mon plan de transition?

Je réalise mon plan de transition

Je prends note de ce que je fais dans :



Mon calendrier d'action



Je le dépose dans Mon carnet de route,
section  Mon calendrier d'action





Étape 5 : Je me réajuste

Te voici à la dernière étape du chemin **Ma personne**. Cela veut dire que tu prends un temps d'arrêt pour évaluer là où tu en es rendu dans l'atteinte de tes buts.

Tu te réajustes :

- 👣 dès que tu as atteint un objectif ;
- 👣 lorsque tu te rends compte que tu as besoin de modifier un objectif ;
- 👣 une fois par année, lors de la révision de ton plan de transition.

À cette étape, comme adolescent - jeune adulte, tu fais ton bilan. Tu te poses la question suivante :

Où en suis-je rendu ?

- 👣 Je note ce qui va bien.
- 👣 Je nomme ce qui va moins bien.
- 👣 Je reste alerte.
- 👣 Je révise mon plan.
- 👣 Je m'ajuste et je repars.

Je fais un bilan

 Mon bilan

Je dépose mon bilan dans
route, section  Mon bilan



Mon carnet de





Tu viens de terminer les 5 étapes du Chemin **Mon réseau**. Tu as pris le temps de rêver à ce que tu veux pour ton réseau. Tu as fait des activités te permettant de reconnaître les membres de ton réseau, le soutien que tu reçois et le soutien que tu leur offres. Tu as aussi réfléchi sur l'amitié. Tu t'es préparé et tu as participé à ton plan de transition. Tu as fait des choix et tu t'es mis en action pour réaliser ce plan. Tu t'es approché de ton rêve. Il reste encore du chemin à parcourir.

Tu peux poursuivre avec le chemin **Mon réseau**. Tu peux aussi aller explorer un autre chemin tout en poursuivant les buts que tu as identifiés dans le chemin **Mon réseau**.

Bonne continuité!

