



Fiche « Guide pour apprendre à me faire des amis »

Pourquoi écrire ce guide ?

Tu termineras bientôt ton secondaire.

Parfois, les jeunes qui quittent l'école secondaire n'ont plus l'occasion de revoir leurs amis.

Il faut trouver des façons de garder des liens avec tes amis.

Il faudra aussi te faire de nouveaux amis. Cependant, certains jeunes ont de la difficulté à s'en faire.

Les idées de ce guide peuvent t'aider à réfléchir sur les moyens pour y arriver.





Section 1 : Des questions à répondre

Réponds d'abord à quelques questions.

Question 1 : Qu'est-ce qu'un ami?

Écris ou dessine sur une feuille ce que tu en penses, ou encore, parles-en avec une personne en qui tu as confiance.

Un ami, c'est ...

Question 2 : Nomme des façons de se faire des amis.

Écris ou dessine sur une feuille ce que tu fais d'habitude pour te faire des amis, ou encore, parles-en avec une personne en qui tu as confiance.

Pour se faire des amis...





Fiche « Guide pour apprendre à me faire des amis »

Question 3 : Qu'aimes-tu faire avec un ami?

Écris ou dessine ce que tu aimes faire avec un ami, ou encore, parles-en avec une personne en qui tu as confiance.

Avec un ami, j'aime bien...

Pour continuer à réfléchir sur l'amitié, tu peux poursuivre avec le jeu du vrai ou faux dans la section suivante.

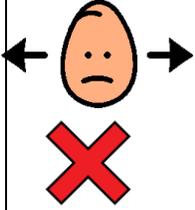




Fiche « Guide pour apprendre à me faire des amis »

Section 2 : Le jeu du « Vrai ou faux »

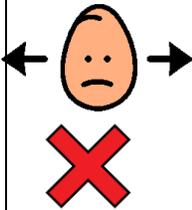
Pour chaque choix de réponse, réponds par Vrai ou par Faux, et ce, selon ce que tu penses. Après avoir répondu, parles-en avec une personne en qui tu as confiance. Es-tu prêt ? Commence.

 Question 1 Qu'est-ce qu'un ami?	Vrai 	Faux 
Un ami, c'est une personne en qui j'ai confiance.		
Un ami, c'est une personne qui me dit bonjour à l'école et qui ne veut pas me parler lorsque je le rencontre après l'école.		
Un ami, c'est une personne avec qui je me sens bien.		
Un ami, c'est la personne qui est la plus populaire de la classe.		
Un ami, c'est une personne avec qui je parle et que j'aime écouter.		
Un ami, c'est une personne avec qui je fais des activités plaisantes.		
Un ami, c'est une personne qui me force à faire des choses que je n'aime pas.		





Fiche « Guide pour apprendre à me faire des amis »

 Question 2 Comment peux-tu te faire des amis?	Vrai 	Faux 
Pour me faire des amis, je souris, je suis gentil et aimable avec les gens de ma rue.		
Pour me faire des amis, je parle à toutes les personnes que je rencontre au centre d'achat.		
Pour me faire des amis, je reste dans mon coin et je me promène la tête baissée.		
Pour me faire des amis, je vais parler aux personnes qui me sourient lorsque je les salue et que je trouve sympathiques.		
Pour me faire des amis, je trouve des gens qui sont très différents de moi.		
Pour me faire des amis, je reste moi-même et je dis la vérité.		
Pour me faire des amis, je raconte les secrets que les personnes me disent.		





Fiche « Guide pour apprendre à me faire des amis »

Section 3 : Comment me faire des amis ?

Il n'y a pas qu'une seule façon de te faire des amis. Il faut de la patience, du temps, et parfois, du courage. Ça peut te sembler très long.

Voici quelques suggestions pour t'aider à rencontrer des personnes, à te faire des amis et à les garder.

A- Pour trouver des amis...

Apprends à te connaître

Si tu t'impliques dans des activités que tu aimes, tu as plus de chances de rencontrer d'autres jeunes qui ont des points communs avec toi.

Tu peux essayer des activités que tu n'as jamais pratiquées dans ton école ou dans ta communauté.

Trouve ce que tu aimes faire et qui te fait sentir bien.

Ose faire les premiers pas

Si tu rencontres quelqu'un avec qui tu aimerais devenir ami, tu peux commencer par sourire à cette personne, puis oser lui dire bonjour et échanger quelques mots avec elle.

Intéresse-toi aux autres

Lorsque tu rencontres de nouvelles personnes, montre-leur que tu t'intéresses à elles en les écoutant et en leur posant des questions pour en apprendre un peu plus sur elles. Si la personne semble s'intéresser à toi, tu pourrais lui proposer de :



Vous appeler;

Communiquer par Internet (sur un réseau social);

Faire une activité ensemble (voir un film, faire une activité).





Fiche « Guide pour apprendre à me faire des amis »

Si tu trouves que cette première activité s'est bien déroulée, tu peux ensuite proposer d'autres activités.

B- Pour garder mes amis...

Voici les caractéristiques d'une bonne amitié

Égalité

En amitié, tu es égal à tes amis. Tes amis et toi avez la même importance. Les amis se font des confidences, ils partagent leurs idées et leurs pensées chacun leur tour.

Fidélité

Être un bon ami, ça veut dire respecter tes amis, ne pas parler dans leur dos. C'est leur être fidèle.

Être un bon ami, c'est aussi ne pas raconter des histoires à leur sujet.

Vérité

Les mensonges éloignent les amis.

Pour garder un ami, c'est important de dire la vérité.

Tu peux avoir besoin d'aide pour te faire des amis.

Les personnes en qui tu as confiance peuvent t'aider.

Bonne chance!

Document préparé en collaboration par Catherine Dumouchel, Julie Ruel et Lucie Leclair Arvisais, 2010.

Références :

Scholastic Choices (2004). Making friends. 20, (1)

Logsdon, A. (2009). Making Friends - Ways to Make Friends with Small Easy Steps.
<http://learningdisabilities.about.com/od/socialskills/qt/makingfriends.htm>

