
Fiches d'information : Établir des liens sociaux

D'autres personnes peuvent t'aider à faire face à des événements traumatisants. Apprends à créer des liens lorsque tu en as besoin

Pendant et après un événement traumatique, **nous avons besoin des autres**. Les relations sont essentielles pour aider les individus et les communautés à guérir après un événement grave.

- Les liens sociaux peuvent réduire l'impact des traumatismes. Ils nous permettent de nous appuyer sur les autres dans les moments où nous en avons le plus besoin.
- Des relations solides peuvent rapprocher les gens, même ceux qui se sentent seuls ou exclus.
- Il faut du temps et de l'énergie pour créer et entretenir des liens sociaux.

Il vaut la peine d'investir dans des relations de confiance. Lorsqu'elles sont formées, les personnes ayant subi un traumatisme peuvent se sentir soutenues et regagner espoir en leur avenir.

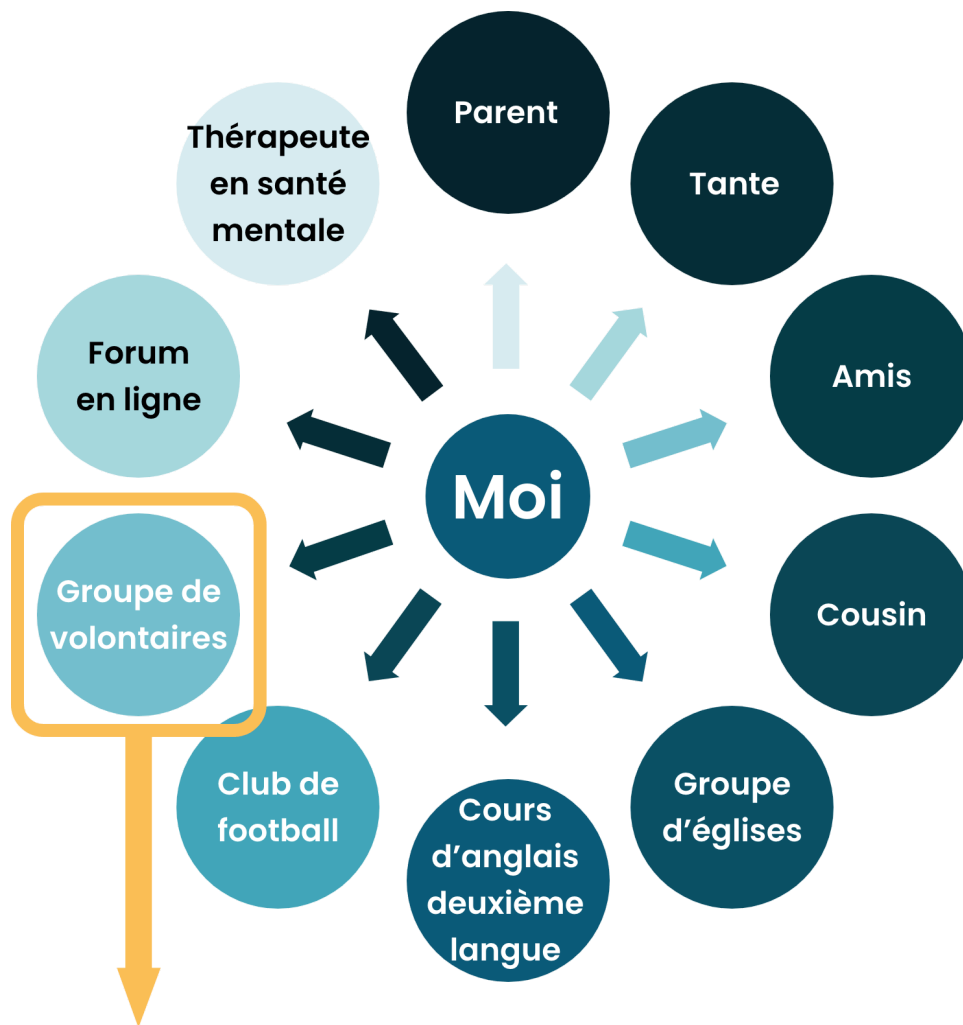
Comment créer des liens sociaux après un traumatisme ?

- **Examinez vos relations actuelles :**
 - Pensez aux personnes qui font déjà partie de votre vie
 - Il peut s'agir de la famille, d'amis, de collègues ou de voisins.
 - Posez-vous la question : Puis-je m'adresser à eux pour obtenir du soutien ?
- **Trouver des soutiens sociaux dans la communauté :**
 - Existe-t-il des groupes et des organisations à proximité auxquels vous pouvez adhérer ?
 - Recherchez des clubs, des groupes, des équipes, des comités, des forums en ligne, etc.
- **Entrez en contact avec des organisations culturelles et identitaires :**



-
- Certains groupes sont-ils liés à votre culture, votre identité ou votre religion ?
 - Cela peut inclure de la famille, des amis et d'autres personnes qui partagent vos valeurs ou vos croyances.
 - **Dressez la carte de vos relations sociales :**
 - Notez ou dessinez un diagramme des relations que vous venez d'identifier.
 - Incluez des personnes et des groupes issus de votre sphère personnelle, communautaire et culturelle.
 - **Prévoyez de vous mettre en relation :**
 - Sélectionnez un contact auquel vous adresser en premier.
 - Prévoyez d'y parvenir en utilisant la méthode S.M.A.R.T. (Specific, Mesurable, Achievable, Relevant et Timely) : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Pertinent et Temporel.

Exemple de carte de liens sociaux



Prévoyez de vous mettre en contact : « Je parlerai à mon amie bénévole ce jeudi à 18h30, lors du débriefing qui suivra l'événement de cette semaine. Elle aussi a vécu cet incident traumatique ».