

VISUALISER

MON RÉSEAU
RELATIONNEL

Ma carte relationnelle

Fiche 4



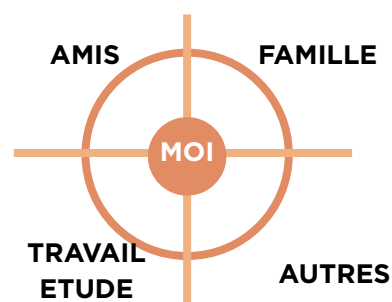
OBJECTIFS

- Prendre conscience des différentes personnes qui composent son entourage.
- Distinguer les cercles relationnels : proches, amis, connaissances, relations occasionnelles.
- Identifier les liens qui apportent du soutien et ceux qui pourraient être renforcés.



ÉTAPES

- 1 Dessine 1 cercle divisé en 4 parties égales sur une feuille (comme une cible) et place toi au centre
- 2 Divise le cercle en différentes catégories (par ex : les amis, le travail, les études, la famille, autres)
- 3 Dans chaque catégorie, place les personnes ou connaissances qui ont un impact significatif sur ta vie et positionne +/- loin du centre "Moi" suivant l'importance de votre relation
- 4 Connecter les personnes entre elles en utilisant des lignes ou des flèches à sens unique ou réciproque suivant les type de relation
- 5 Relis ta carte et observe : À quoi ressemble votre réseau social ? Notez vos observations sur vos relations actuelles.



CONCLUSIONS

Ton réseau relationnel est souvent plus large que tu ne le crois. Le représenter aide à voir que tu n'es pas seul et que certains liens peuvent être mobilisés ou développés.



ET MAINTENANT ?

Choisis une personne de ton cercle du milieu ou extérieur et reprends contact cette semaine : un message, un appel ou une invitation.

Un petit geste peut réveiller un lien.