

## LES DIFFÉRENTES FORMES DE SOUTIEN SOCIAL<sup>7</sup>

La semaine dernière, nous avons parlé des différentes personnes qui composaient nos relations interpersonnelles. Parmi ces personnes, certaines offrent sans doute déjà du soutien social. Mais attention ! Il existe différents types de soutien social : le soutien instrumental, le soutien émotionnel et le soutien informationnel, et ce ne sont pas toutes les personnes de notre entourage qui sont en mesure de fournir tous les types de soutien.

- Le **soutien instrumental** est le soutien financier et les services tangibles et concrets de la vie quotidienne.

*Exemples : Un proche qui nous aide à faire le ménage et l'épicerie; une gardienne pour les enfants; le service de livraison de l'épicerie; etc.*

- Le **soutien informationnel** est lorsque quelqu'un nous donne de l'information ou un conseil, ou nous propose des solutions à un problème.

*Exemples : Le pharmacien qui nous donne un conseil sur la façon de prendre un médicament; un proche qui nous suggère une solution à un problème; un collègue de travail qui nous informe d'une nouvelle procédure à suivre; etc.*

- Le **soutien émotionnel** est lorsque quelqu'un prend soin de nous, nous écoute, nous reconforte.

*Exemples : Un proche qui nous console quand on est triste; un psychothérapeute ou un autre professionnel de la santé qui nous écoute quand on a besoin de parler; une personne à qui on peut confier nos peurs ou appréhensions; etc.*

Connaître ces trois catégories de soutien vous permet de vous tourner vers les bonnes personnes au bon moment. Par exemple, si vous êtes perdu dans une tour à bureaux et que cette situation vous occasionne beaucoup de stress, le réceptionniste pourra probablement vous orienter (soutien informationnel), mais n'aura probablement pas le temps de vous faire ventiler votre stress (soutien émotionnel). Un autre exemple : votre cousin vous offrira certainement de l'aide pour votre déménagement (soutien instrumental), mais n'est peut-être pas la meilleure personne pour répondre à vos questions à propos de votre médication (soutien informationnel).

### À savoir sur les types de soutien social

Il est rare et non nécessaire qu'une seule personne de notre réseau social réussisse à combler les trois formes de soutien. Il est important de reconnaître comment chaque personne de notre réseau peut nous aider et d'accepter que la même personne ne puisse pas nous offrir à la fois un soutien émotionnel, instrumental et informationnel. Par exemple, votre voisine est souvent disposée à vous écouter lorsque vous avez besoin de parler.

Cependant, elle est très occupée, il est donc peu probable qu'elle accepte de garder vos enfants si vous le lui demandez. Par contre, vous pourriez demander à votre sœur, qui vous avait déjà offert de les prendre pour une fin de semaine.

Les personnes du réseau de soutien peuvent jouer des rôles différents à travers le temps. Par exemple, une personne peut nous offrir du soutien instrumental à un moment et du soutien émotionnel à un autre.

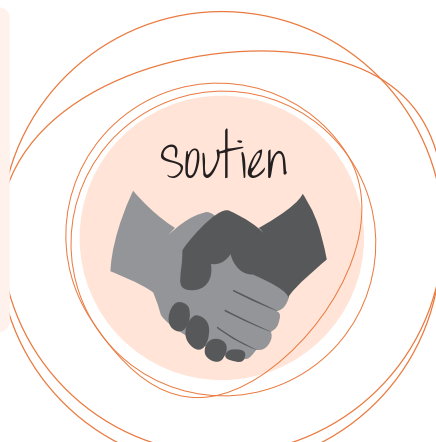


## Exercice pratique

1. Quelles sont les personnes qui peuvent répondre à vos différents besoins de soutien ?

Notez que cet exercice se trouve aussi dans votre fascicule « Boîte à outils ».

Instrumental



Informationnel

Émotionnel

suite en page 6