

Agir sur...

MON SOUTIEN SOCIAL PERÇU

Définition

Le soutien social perçu fait référence au sentiment d'être entouré de personnes que l'on peut solliciter dans diverses situations, que ce soit des amis, des collègues, de la famille ou bien des spécialistes en tout genre.

Le soutien social se divise en deux grandes catégories, d'une part notre perception de la disponibilité des personnes (souvent on pense à leur place : c'est sur qu'il/elle sera ou ne sera pas disponible avant même de demander) et d'autre part notre perception de leur légitimité (compétences) pour nous soutenir dans une situation donnée.

En effet, on peut se sentir entouré d'une multitude de gens sans vraiment penser que ces personnes seront pertinentes pour nous aider à réaliser une action ou prendre une décision. Mais le plus souvent, on ne réfléchit pas vraiment, on se tourne, par habitude, par affinité aussi systématiquement vers les mêmes personnes sans se demander si elles pourront vraiment apporter un soutien efficace dans une situation spécifique.

Il existe 4 types de soutien-social, chacun contribuant à notre capacité à agir de manière différente :

Le soutien social émotionnel, qui fait référence au sentiment d'être écouté, à l'empathie éprouvée,, et à l'affection reçue.

Le soutien social instrumental, qui inclut le fait de recevoir de l'aide tangible, comme des contributions matérielles ou monétaires.

Le soutien social évaluatif, qui décrit les encouragements et les compliments qui construisent la confiance en soi et la motivation à surmonter des obstacles.

Le soutien social informationnel, qui fait référence aux conseils et recommandations qu'on reçoit de proches.



Le soutien social est un formidable levier pour la capacité d'agir, et il l'est d'autant plus en cas de stress perçu trop invalidant, puisqu'il favorise le partage et l'expression des émotions, développe le sentiment d'appartenance à un ou plusieurs groupes et satisfait un besoin humain de sécurité psychologique.

Une expression qui en dit long... "Se serrer les coudes"...

Comment bien percevoir mon soutien social et l'utiliser ?

Développer la confiance en ses relations :

Apprendre à faire confiance, à croire que les autres sont capables de nous aider. Cela demande de prendre conscience de ses propres croyances à l'égard de son entourage. Par exemple, quand nous réalisons une tâche à la place de notre collègue en croyant que nous le ferons plus vite et mieux, ou en pensant que cela lui enlève une charge, nous réduisons notre perception du soutien social.

Comme toute perception, elle n'est pas la réalité mais simplement une interprétation de la réalité. Je dois donc avoir à l'esprit que mes croyances issues de mes expériences de vie viennent influencer la manière dont je perçois la réalité. Ainsi, je peux réaliser des petits exercices de recadrage cognitif pour tenter de challenger ma perception.

→ Carte : Agir... sur mon stress perçu

Vous pouvez :

- o Rechercher des personnes qui partagent le même problème, à travers des groupes de soutien, des groupes sur des réseaux sociaux, ou encore des proches qui pourraient être en train de vivre les mêmes problèmes.
- o Identifier les personnes autour de vous qui vous semblent pertinentes pour vous aider à vous développer et faire des efforts pour construire une relation significative avec cette personne en apportant votre soutien mutuel (attention aux relations à sens unique !).





Apprendre à demander de l'aide :

Demander de l'aide n'est pas une faiblesse, au contraire c'est même souvent une nécessité à laquelle il ne faut pas renoncer pour des raisons de fierté ou par peur de déranger. Pour la plupart d'entre nous, nous avons appris à être aimables, coopératifs, autonomes et à ne pas enquiquiner les autres. Les injonctions à l'autonomie, notamment au travail, vous apprennent à vous débrouiller seul devant les aléas du quotidien, prêt à relever toutes sortes de défis, à gagner en compétence par vous-même; mais voilà le revers de la médaille de l'autonomie totale : un blocage au niveau de son soutien social perçu.



Vous pouvez :

- Vous exercer à accepter que vous avez besoin d'aide dans X situations et penser aux bénéfices que cela vous procurera en termes d'efficacité et de surcharge mentale.
- Acceptez de donner et de recevoir des refus. Quand on refuse de vous aider, ce n'est pas qu'on vous rejette, c'est la tâche demandée qui n'est pas réalisable à cet instant T ou par cette personne. Il s'agit de banaliser les demandes d'aides et de refus pour les rendre plus accessibles et moins culpabilisantes.
- Dites que vous êtes dans le besoin sans enrober la situation ou tourner autour du pot. Votre proche a besoin de recevoir un message clair d'aide direct et franc pour se sentir utile et avoir envie de vous venir en aide.
- Évitez aussi les maladresses de formulation comme l'exigence autoritaire "j'attends de toi que tu..." ou "tu dois le faire pour 14h" bref, souvenez-vous des principes de la communication non violente et ne vous noyez pas dans les justifications. Les tenants et aboutissants des raisons pour lesquelles vous n'êtes pas en mesure de le faire par vous-même renvoient surtout le sentiment que votre demande n'est pas tout à fait légitime, d'où le besoin de la justifier.
- Pratiquer l'art du remerciement et du feedback ! C'est une marque de reconnaissance essentielle qui encourage le comportement prosocial et les comportements altruistes, en plus cela booste le sentiment d'efficacité personnelle de votre collaborateur. (voir fiche SEP)



Mon soutien social perçu



Proposez votre soutien à vos proches :

Construire un réseau de soutien revient aussi à fournir du soutien à autrui pour qu'il y ait un partage à double sens, une relation mutuelle qui bénéficierait les deux parties. Lorsqu'on ressent du soutien, on a plus tendance à le donner en retour. Donc, vous pourriez être le ou la première à initier ce "loop" de soutien et en bénéficier par la suite !

Vous pouvez :

- Prêter attention aux vécus de vos proches et proposer des moments de partage pour offrir une oreille attentive, un conseil ou de l'aide en cas de besoin.
- Planifier des heures de disponibilités pour votre entourage.

