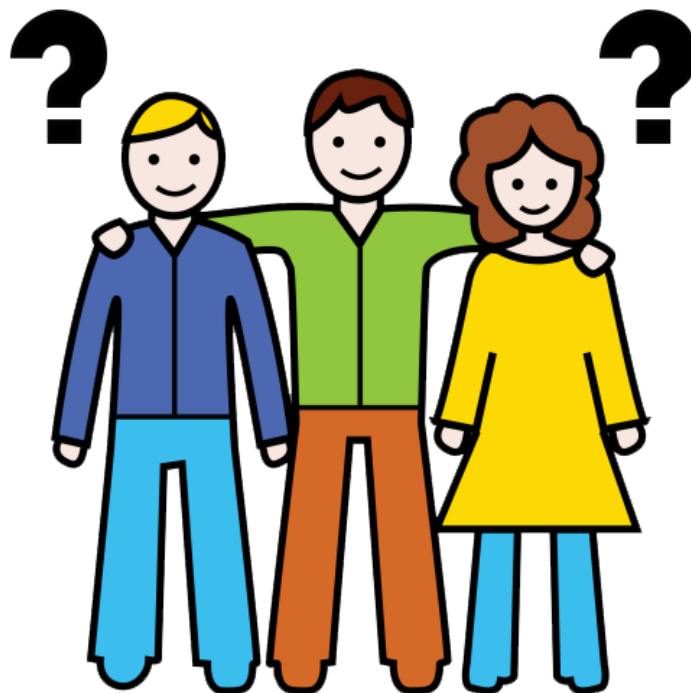




Visa pour le net



Vie relationnelle affective et sexuelle



8. Amis ou non ?

<http://www.visapourlenet.be/vie-relationnelle/amis-ou-non/>

Table des matières

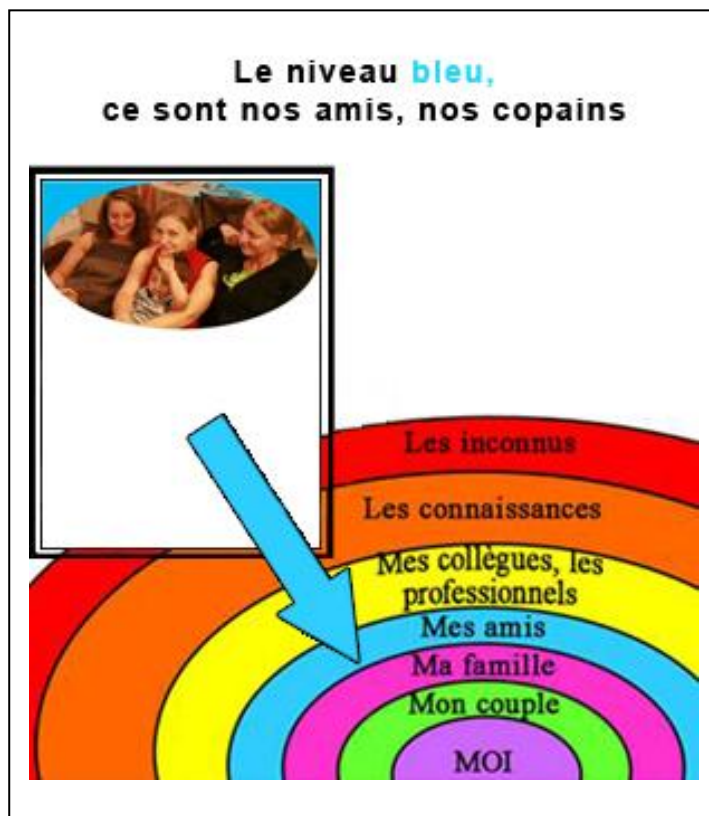
1.	Le niveau bleu : nos amis	3
2.	Le niveau jaune : les professionnels	7
3.	Le niveau orange : nos connaissances	11
4.	Le niveau rouge : les inconnus	13
<hr/>		
5.	Dictionnaire : pour bien comprendre	16
6.	Partenaires	24
7.	Références	24
8.	Auteurs du texte	24

8. Amis ou non ?

1. Le niveau bleu : nos amis

Sur l'arc-en-ciel, le **niveau bleu** représente les **relations** que nous **entretenons** avec nos **amis**, nos amies et nos copains et copines.

Les amis sont plus proches de nous que nos copains et copines.



Nos **amis**, ce sont les personnes que nous voyons souvent et dont on se sent proches.

Nous faisons des choses avec eux comme :

- partir en vacances,
- faire du sport,
- manger ensemble,
- boire un verre, ...



Nous appelons nos **amis**
par leurs prénoms
ou leurs **surnoms**.

Quand nous les voyons,
nous les **embrassons** sur la joue.

On n'embrasse pas nos amis
sur la bouche.



On embrasse ses amis sur la joue

Nous pouvons partager
des secrets avec nos **amis** proches.

En général,
on ne **confie** pas ses **secrets**
à ses copains et copines
car nous sommes moins proches d'eux
que de nos amis et amies.



**Avec ses amis,
on peut partager des secrets**

Quand ils ne sont pas là,
nos **amis** nous manquent.

Nous pouvons leur téléphoner.

Souvent, ils peuvent nous aider
quand nous ne nous sentons pas bien.



**On peut attendre du soutien
de ses amis**

Nos **amis** ne sont pas nombreux,
nous pouvons les compter
sur les 5 doigts de la main.

Par contre, nous pouvons avoir
de nombreux copains et copines.



Les amis



Les copains

Nous **éprouvons** de l'**amitié**
 envers nos amis et amies,
 cela est différent
 de ce que nous **ressentons**
 pour notre **amoureux**
 ou notre amoureuse : de l'**amour**.

Nous aimons être avec nos amis,
 mais nous ne sommes
 pas amoureux d'eux.



Quand notre **ami** arrive
 sans avoir prévenu qu'il venait
 ou quand il a **besoin** de nous,
 nous essayons
 d'être **disponibles** pour lui.
 Nous connaissons ses goûts
 et son **caractère**.

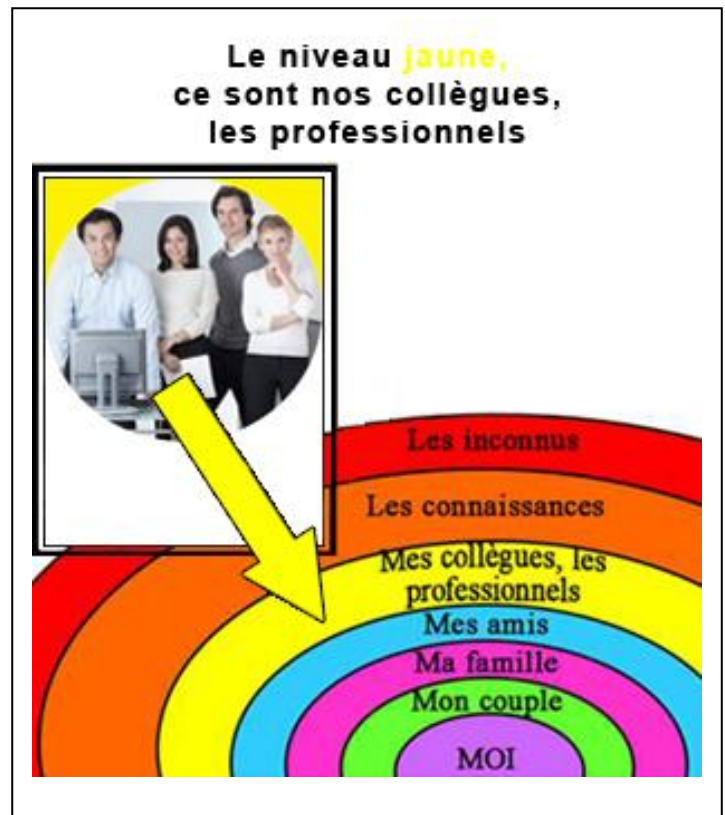
Nous passons nos temps libres
 avec nos amis.



2. Le niveau jaune : les professionnels

Sur l'arc-en-ciel, le **niveau jaune** représente le niveau des **relations** avec nos **collègues de travail**, ou encore les **professionnels** qui nous **accompagnent** peut-être :

- notre **éducateur**, notre **réfèrent**,
- notre **accompagnant social**,
- notre **administrateur de biens**,
- notre **aide familiale**,
- notre **docteur**, notre **dentiste**,
- notre patron, ou nos **collègues**,
- nos camarades de **formation**,...



Les professionnels au travail

Au travail, il y a les **collègues** mais aussi nos **chefs**, qu'on appelle aussi "supérieurs **hiérarchiques**".

Nous devons **respecter** la hiérarchie.

Le chef (au boulot) ou le **directeur** est la personne **responsable** du service ou de l'entreprise.

C'est elle qui prend

les **décisions** importantes et nous devons leur **obéir**.



Nous ne nous **comportons** pas
n'importe comment avec nos **chefs**.
Nous devons leur serrer la main
pour leur dire bonjour
et utiliser le « vous » pour leur parler.



**On serre la main
pour dire bonjour à nos chefs**

Nous pouvons faire la bise
à certains **collègues**
dont nous nous sentons proches
s'ils sont d'accord.
Mais en général, on leur serre la main
pour leur dire bonjour.



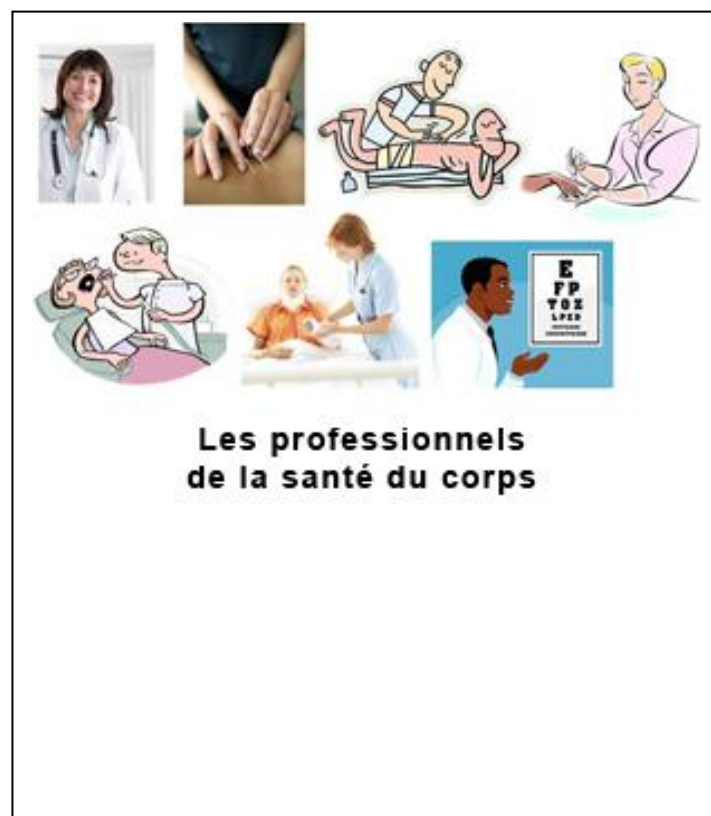
**On peut faire la bise
à certains collègues,
ou serrer la main**

Les personnes
 qui **travaillent** avec nous,
 sont les personnes
 que nous rencontrons le plus souvent,
 avec qui nous buvons
 une tasse de café,
 avec qui nous discutons un peu,...
 mais pas trop
 car nous sommes avant tout là
 pour travailler.
 Nous ne connaissons pas (ou peu)
 leur **vie privée**,
 cela ne nous regarde pas.



Les professionnels de la santé

Dans le niveau jaune, il y a aussi
 les **professionnels** de la **santé**.
 Ce ne sont pas des gens
 avec qui nous travaillons.
 Nous les rencontrons parfois
 quand nous sommes **malades**
 ou quand nous devons
 prendre soin de notre corps.
 Par exemple : les **infirmières**, **docteurs**,
kinés, **pédicures**, **gynécologues**,...



Les travailleurs sociaux

Dans le **niveau** jaune,
il y a aussi les **travailleurs sociaux**.
Ce sont des personnes
avec qui nous **travaillons** (sur nous)
quand nous avons
des problèmes personnels
ou qui nous aident à **gérer**
nos vies et nos projets personnels :

- les **accompagnants sociaux**,
- les **éducateurs**,
- les **assistantes sociales**,
- les **administrateurs de biens**,...



Les professionnels de la santé mentale

Dans le **niveau** jaune, il y a aussi
les **professionnels**
de la **santé mentale**.
Ce sont des personnes
avec qui nous **travaillons** sur nous.
Nous les rencontrons parfois
quand nous avons
des problèmes personnels.
Ils nous aident à y voir plus clair
et à nous sentir bien dans nos vies.
Par exemple : les **psychiatres**,
les **psychologues**, les **thérapeutes**,...



Les professionnels de l'éducation

Dans le **niveau** jaune,
il y a aussi les **professionnels**
de l'**éducation**.
Ce sont des personnes qui sont là
pour nous **apprendre** des choses.
Nous les rencontrons
quand nous suivons des cours,
à l'école,
ou quand nous faisons une **formation**.
Il y a les **instituteurs**, les **professeurs**,
les **formateurs**, ...



Les professionnels de l'éducation

3. Le niveau orange : nos connaissances

Les **connaissances** sont
les **relations** en orange
sur l'arc-en-ciel.
Ce sont les personnes
que nous connaissons
de vue ou de nom
avec qui nous ne parlons pas souvent.
Nous ne les connaissons pas bien.
Nous ne les **embrassons** pas
et nous ne partons pas seuls avec eux.

Le niveau orange,
ce sont des connaissances de loin



Ce sont les personnes
dont nous connaissons le visage
Nous ne savons pas grand-chose
voire même rien du tout
de leur **vie privée**.

Il s'agit, par exemple,

- du boucher,
- du facteur,
- de la caissière de la supérette,...



Nos connaissances

Nous leur disons bonjour
en leur serrant la main,
nous ne les **embrassons** pas.
C'est différent des **amis**.
Nous ne leur racontons pas notre vie
ou alors très peu.
Nous ne leur **confions** pas nos **secrets**.



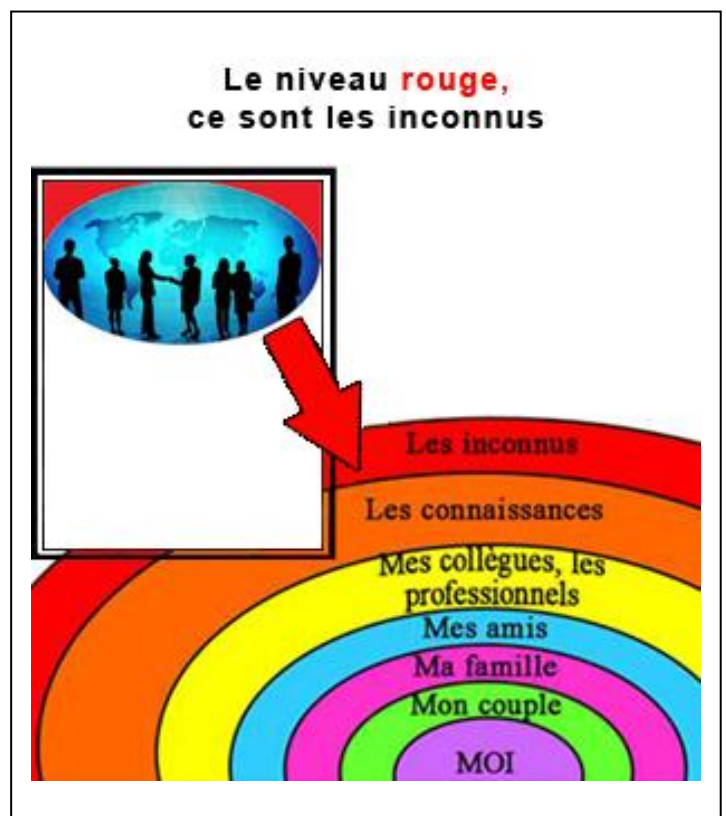
**On leur dit bonjour
en leur serrant la main**

Nous devons rester prudents
avec ces personnes
car nous ne les connaissons pas bien.
Ce sont les personnes
que nous connaissons de vue
mais avec qui
nous ne partageons pas
de moments spéciaux.



4. Le niveau rouge : les inconnus

Le **niveau** rouge :
c'est le niveau des personnes
que nous ne connaissons pas du tout,
ce sont les **inconnus**,
les personnes qui nous sont **étrangères**.



Les **inconnus** sont les personnes que nous rencontrons quand nous nous promenons dans la rue, ou qui sont assises à côté de nous au cinéma, par exemple. Nous ne les connaissons pas. Nous n'avons jamais parlé avec eux.



Il y a des inconnus un peu partout

Si un **inconnu** nous propose une balade en voiture, nous devons lui dire non. Car c'est comme cela que peuvent se produire des **enlèvements** ! Nous devons lui dire non et ne pas nous approcher même s'il a l'air très gentil ou qu'il nous propose de nous offrir quelque chose dont nous avons très **envie**.



Si un inconnu nous propose une balade en voiture on doit dire non !

Quand nous croisons des **inconnus**,
 nous ne leur disons pas
 forcément bonjour
 ou, si nous le faisons,
 nous leur faisons un signe de tête
 ou de la main
 ou nous leur disons bonjour de loin.
 Nous ne les **embrassons** pas.



**On leur dit bonjour
 en faisant un signe de tête
 ou de la main**

Les vedettes, les chanteurs, les stars
 sont également à placer dans le rouge.
 Nous avons parfois **envie**
 de mieux les connaître
 mais cela ne correspond pas à la **réalité**.
 Nous avons parfois l'impression
 que nous les connaissons
 mais nous ne connaissons
 que leur image
 pas ce qu'ils sont au fond d'eux.



Les stars sont des inconnus

5. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications des mots en couleur dans le texte, pour mieux comprendre.



A

Accompagnant social : L'accompagnant social est une personne dont le métier est d'**accompagner**, d'aider les personnes à réaliser leurs projets personnels. Il leur **apprend** à pouvoir chaque jour se débrouiller un peu mieux toutes seules quand c'est possible.

Accompagner : Accompagner quelqu'un, c'est le guider. Cela peut être pour lui montrer le chemin ou pour lui montrer comment faire quelque chose. Accompagner quelqu'un, c'est aussi l'aider à réaliser ses projets personnels, en **respectant** ses propres **décisions**, sans l'influencer.

Administrateur de biens : Un administrateur de biens est une personne chargée de veiller sur l'argent d'autres personnes qui n'ont pas la capacité de **gérer** leur argent toutes seules.

Aide familiale : Une aide familiale est une personne dont le métier consiste à **apprendre** aux personnes comment s'occuper de leur ménage, comment faire leur courses, repasser, faire à manger,...

Ami : Les amis, ce sont les personnes avec qui nous pouvons parler, ceux qui sont présents quand nous en avons **besoin**. Nous en avons généralement peu. On dit souvent que nous pouvons les compter sur nos 5 doigts.

Amitié : L'amitié, c'est la **relation** que nous avons avec nos amis et ce que nous **ressentons** pour eux.

Amour : L'amour, c'est un sentiment très puissant que l'on **ressent** quand on apprécie vraiment quelque chose ou quelqu'un. L'amour peut prendre différentes formes : l'**amitié**, le sentiment **amoureux**, ce qu'on ressent pour un membre de sa famille, une passion, et bien d'autres choses encore...

Amoureux : Etre amoureux, c'est **ressentir** de l'**amour** très fort pour quelqu'un, ce sentiment est plus fort que l'**amitié**. Quand deux personnes sont amoureuses, elles peuvent former un couple, vivre ensemble (ou non), se marier (ou non).

Apprendre : Apprendre, c'est avoir de nouvelles connaissances, c'est recevoir des informations que l'on ne connaissait pas.

B

Besoin : Un besoin, c'est quelque chose que l'on **ressent** quand quelque chose nous manque. Il y a différents types de besoins : le besoin de manger, de dormir, de respirer, mais aussi le besoin de se sentir aimé, le besoin d'être tranquille, le besoin d'**apprendre**,...

C

Caractère : Le caractère, c'est un autre mot pour parler de la personnalité. On a tous un caractère et vous aussi.

Chef : Le chef, c'est celui qui décide et auquel les autres doivent **obéir**, tant que cela se passe dans le respect des lois.

Collègue de travail : Les collègues de travail, ce sont les personnes qui travaillent avec toi, ou au même endroit que toi.

Confier : Confier quelque chose à quelqu'un, c'est lui dire quelque chose d'important car nous avons confiance en lui.

Connaissance : Une connaissance est une personne que l'on connaît mais pas très très bien, elle n'est pas très proche de nous.

D

Décision : Une décision, c'est un choix. Décider, cela veut dire choisir entre plusieurs choses.

Dentiste : Le dentiste est la personne dont le métier consiste à s'occuper de la bonne santé de nos dents et de notre bouche. Nous devons aller voir le dentiste au moins une fois par an.

Disponible : Être disponible, c'est être présent pour quelque chose ou quelqu'un. Cela veut dire aussi qu'on est prêt à écouter l'autre ou à lui rendre service.

Directeur : Le directeur, c'est le **chef** du service.

Docteur : Le docteur est la personne qu'on va voir quand on est **malade**, par exemple. Il s'occupe de donner des soins à notre corps pour que nous soyons en bonne **santé**. Un autre mot pour dire docteur est médecin.

E

Educateur : Un éducateur est une personne qui peut t'**accompagner** et te guider à travers les différentes étapes de la vie.

Educateur référent : Un éducateur référent, c'est l'**éducateur** qui est chargé de s'occuper plus particulièrement d'une personne. C'est à lui en particulier que la personne s'adresse quand elle a **besoin** de quelque chose.

Education : L'éducation, c'est tout ce qu'on fait pour permettre aux êtres humains d'**apprendre**, de se **former** et se développer au mieux dans la société. L'éducation comprend tout ce qu'on **apprend** à l'école, mais aussi l'apprentissage des règles de bonne conduite, de bon comportement à avoir dans la vie et la société. Exemple : la politesse.

Embrasser : Embrasser, cela veut dire faire un bisou.

Enlèvement : Un enlèvement, c'est un acte punit gravement par la loi. La personne qui commet un enlèvement risque une lourde de peine de prison. Enlever quelqu'un, c'est l'emmener de force sans qu'il soit d'accord. Certains kidnappeurs infligent de mauvais traitements à leurs victimes.

Entretenir : Entretenir une relation cela veut dire avoir une relation, être en relation avec quelqu'un.

Envie : L'envie, c'est ce que l'on **ressent** quand on veut quelque chose, ou quelqu'un très fort. Il y a différentes envies : envie de manger, envie d'avoir quelque chose, envie de faire quelque chose, de prendre quelqu'un dans ses bras, par exemple,...

Eprouver : Eprouver, c'est un autre mot pour dire **ressentir**.

Etranger : Un étranger ou une étrangère, c'est le contraire des personnes qui sont familières, c'est quelqu'un qu'on ne connaît pas et qu'on n'a jamais vu.

F

Formation : La formation, c'est suivre des cours ou des leçons qui nous préparent à savoir faire un **travail**, à savoir exercer une profession, un emploi.

Formateur : Un formateur, ou une formatrice, c'est la personne qui nous donne une **formation**. C'est un peu comme l'enseignant ou le **professeur** à l'école, c'est lui qui nous **apprend** un **travail**.

G

Gérer : Gérer, cela veut dire savoir s'occuper de quelque chose ou de quelqu'un.

Gynécologue : Un gynécologue, c'est un médecin spécialiste des organes génitaux de la femme comme le dentiste est le spécialiste pour les dents.

H

Hiérarchie : La hiérarchie, c'est la place que les personnes occupent les unes par rapport aux autres. Le **chef** est tout au dessus, cela veut dire qu'on doit lui témoigner un certain **respect** et qu'on doit **obéir** à ses ordres s'il **respecte** la loi.

I

Inconnu : Un inconnu, c'est quelqu'un qu'on ne connaît pas, ou qu'on ne connaît pas bien. On ne l'a peut-être jamais vu ou on n'a jamais parlé avec.

Infirmière : Une infirmière est une personne qui souvent travaille à l'hôpital et s'occupe des patients. Elle leur donne des médicaments, elle vient voir s'ils vont bien, elle leur fait parfois des piqures,...

Instituteur : Un instituteur, c'est comme cela qu'on appelle les **professeurs** pour les enfants à l'école primaire.

J, K

Kiné / kinésithérapeute : Un kinésithérapeute est une personne qui aide les gens à se débarrasser de douleurs dans le corps ou à réapprendre à utiliser certains membres de leurs corps après une cassure, une fracture,...

L, M

Malade : Etre malade, c'est être en mauvaise **santé**. Quand nous sommes malades, nous souffrons.

N

Niveau : On parle de niveau de **relations** pour expliquer qu'il y a différents types de relations et que selon les types de relations, on peut-être plus ou moins proches des

personnes. Par exemple, on sera plus proche de son **amoureux** que d'un **inconnu**. Ce sont des relations de niveaux différents.

O

Obéir : Obéir à quelqu'un, c'est faire exactement ce qu'il nous demande de faire. On doit obéir à son **chef**, ou supérieur **hiérarchique**, par exemple. L'ordre qu'il nous donne doit être **respectueux** et légal.

P

Pédicure : La pédicure est une personne dont le métier consiste à prendre soin des pieds des gens, un peu comme le **dentiste** est le spécialiste pour les dents.

Professeur : Un professeur, c'est comme cela qu'on appelle les **instituteurs** pour les **adolescents** ou les **adultes** à l'école ou en **formation**.

Professionnel : Profession, c'est un autre mot pour parler de son emploi, de son **travail**.

Psychiatre : Un psychiatre est un médecin spécialisé dans le traitement des maladies mentales. Il donne des médicaments pour soigner les problèmes que l'on peut avoir dans nos têtes et dans nos esprits.

Psychologue : Un psychologue est une personne dont le métier est d'aider les gens à résoudre leurs problèmes psychologiques et leurs maladies mentales. Mais, contrairement au **psychiatre**, le psychologue ne peut pas prescrire de médicaments.

Q, R

Réalité : La réalité est tout ce qui existe vraiment. On peut le voir, le toucher, le sentir ou le **ressentir**.

Réfèrent : Le référent, dans une institution, par exemple, est une personne chargée de s'occuper plus particulièrement d'une ou plusieurs personnes qui vivent dans l'institution. Elle est leur personne ressource.

Relations : La relation c'est ce qui relie deux personnes, c'est le lien qu'elles **entretiennent**. Il y a des relations d'**amour**, d'**amitié**, des relations familiales, professionnelles,...

Représenter : Représenter, c'est un autre mot pour dire « dessiner » ou « imager ».

Respecter : Respecter quelqu'un ou quelque chose, c'est bien se comporter avec lui, être poli, tenir compte de ses droits, de ses envies, de ses **besoins**,... Tout le monde doit être respecté. Toi aussi, tu as le droit au respect.

Responsable : Quelqu'un qui est responsable, c'est quelqu'un qui est capable de prendre ses responsabilités ou qui a la responsabilité de certaines choses.

Ressentir : Ressentir quelque chose, c'est le vivre à l'intérieur de sa tête, c'est le sentir dans son corps.

S

Santé : La santé, c'est quand on est bien dans notre corps et dans notre tête. C'est quand on n'a pas de **maladie**.

Santé mentale : Etre en bonne santé mentale, c'est le fait d'être bien dans sa tête, dans son esprit.

Secret : Un secret, c'est quelque chose que l'on garde pour soi, que l'on ne raconte pas aux autres. Il y a des secrets qui sont bons à garder et d'autres qui ne le sont pas.

Surnom : Un surnom, c'est un petit nom gentil ou comique qu'on donne aux personnes avec lesquelles nous nous sentons proches.

T

Thérapeute : Le thérapeute est une personne dont le métier consiste à aider les gens à résoudre leurs problèmes dans différents domaines de leur vie. Ils ont des techniques d'aide particulières. On peut aider les gens grâce aux animaux, aux odeurs, aux plantes, à la lumière, à la psychologie,...

Travailler : Travailler, c'est faire quelque chose en échange d'argent. On rend un service, on fait quelque chose et on est payé pour.

Travailleur social : Un travailleur social, c'est une autre manière d'appeler les assistants sociaux, les **éducateurs**, les animateurs d'ateliers.

U, V

Vie privée : La vie privée de quelqu'un, c'est ce qui se passe dans sa vie à lui en dehors de son **travail**. C'est aussi ce qui se passe dans ses **relations** personnelles avec sa famille, ses **amis** ou son couple.

W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions,
rendez-vous sur www.visapourlenet.be.

6. Partenaires

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.

L'élaboration de la rubrique VRAS a été principalement soutenue par :



Certains symboles pictographiques utilisés proviennent de la banque d'images et sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>).

Ils sont sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA).

Ils ont été créés par Sergio Palao

et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

7. Références

Livre : Delville, J., Mercier, M., & Merlin M., (2000) Des femmes et des hommes. Belgique : Presses Universitaires de Namur.

<http://www.haxy.be/mental/echange-doutils-et-applications/larc-en-ciel-de-la-relation/>

8. Auteurs du texte

Les professionnels qui ont aidé à faire ce texte sont :



Visa pour le net (www.visapourlenet.be), Asbl Inter-Actions (019/51.40.77)



Rédacteur : Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

Illustrateur : Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

Correcteurs :

Vérification des informations (2010 -2013) : OASIS FAMILIALE, Planning familial de Hannut : Niina Maria Mattila (Coordinatrice de l'opération); Céline Van Heeswyck (Juriste); Delphine Bourdhouxhe et Cécile Virgo (Docteurs en médecine).

Actualisé en 2015 par : Laëtitia De Clerq (Responsable pédagogique), asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Les Experts Visa qui ont vérifié la juste accessibilité de ce texte sont :

Caroline M, Dimitri D, Ariane S, Ludovic C, Alain B, Bernard W, Bénédicte K, Yves F, Rémy L, Daniel C.

Dernière actualisation du texte le : 29/01/2016



Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.

Ils testent l'accessibilité d'OIP
et donnent leurs avis sur comment
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.

Ce texte a été corrigé
avec la collaboration
de l'OASIS Familiale



Plus d'infos sur :
www.visapourlenet.be



Projet Visa pour le net
Asbl Inter-Actions
Rue de Tirlemont, 52/1
4280 HANNUT
019/51.40.77.
visapourlenet@gmail.com

