Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Les amitiés et les horaires chargés

Lorsque nous étudions à l'école secondaire et au cégep, nous entretenons habituellement de nombreuses amitiés. Cependant, en vieillissant, et en raison des responsabilités que nous imposent la famille et le travail, ces amitiés sont souvent mises de côté.



Cela pourrait constituer une véritable perte, car, en plus de jouer un rôle important dans notre équilibre émotionnel, une vraie amitié ne se tisse pas du jour au lendemain. Pour cette raison, accordez une grande importance à l'amitié et créez des occasions d'entretenir ces relations essentielles.

**Placez vos amis à votre emploi du temps**. Si vous tenez l'amitié pour acquise, elle finira par disparaître. Efforcez-vous de consacrer du temps à vos amis :

- Inscrivez les anniversaires de vos amis à votre emploi du temps et célébrez ensemble.
- Une fois par semaine ou une fois par mois, prévoyez une sortie avec vos amis.
- Inscrivez vos rendez-vous à votre agenda et efforcez-vous de les respecter. Si vous devez annuler une activité, fixez une autre date immédiatement;
- Faites preuve de souplesse avec vos amis; s'ils doivent annuler une activité, ne le prenez pas trop à cœur.

**Prévoyez des activités communes**. Même l'emploi du temps le plus serré peut faire de la place aux amis. Dans le cas contraire, voici des suggestions :

- Si le temps vous manque vraiment, faites vos emplettes ou du nettoyage ensemble.
- Profitez de la fin de semaine pour préparer une variété de repas que vous vous partagerez en portions à surgeler.
- Faites de l'exercice ensemble;
- Prenez des rendez-vous à la même heure au salon de coiffure ou ailleurs.
- Rencontrez-vous au parc avec vos enfants ou inscrivez-les au même cours de natation.
- Si vous travaillez dans le même secteur de la ville, faites le trajet ensemble ou allez boire un café avant votre journée de travail.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

**Maintenez des liens**. Si les circonstances vous empêchent de voir vos amis, trouvez des occasions de leur mentionner que vous pensez à eux.

- Envoyez un bref courriel sur un sujet qui vous intéresse tous les deux.
- Appelez un de vos amis quand vous avez cinq minutes de liberté.
- Laissez un message joyeux sur son répondeur, simplement pour dire bonjour.
- Envoyez-lui une carte d'anniversaire. Si vous êtes en voyage, envoyez une carte postale.

**Prévoyez de pauses particulières**. S'il vous est impossible de vous rencontrer une fois par semaine ou une fois par mois, organisez des activités qui vous permettront de renouer.

- Prenez l'habitude de passer une fin de semaine ensemble une fois par année. Si ce n'est pas possible, prévoyez une journée de détente dans un spa.

- Prévoyez vos activités ensemble; la planification représente la moitié du plaisir.

**Soyez là quand vos amis ont besoin de vous**. C'est dans les moments difficiles que nous avons le plus besoin de nos amis. Même si vous vous voyez tous les jours ou une fois par année, assurez-vous que vos amis puissent compter sur vous.

- Si votre ami traverse une situation de crise, votre priorité, c'est de l'aider.
- Évitez de porter un jugement; écoutez-le et assurez-le de votre soutien.
- Offrez de garder ses enfants ou de l'aider à son domicile.
- Dites-lui qu'il peut compter sur vous en tout temps.
- Tenez parole; si vous étiez en situation de crise, vous n'en souhaiteriez pas moins de la part de votre ami.

Les amitiés comptent parmi les expériences les plus enrichissantes de la vie. De plus, elles sont essentielles à votre santé, à votre bien-être et au plaisir que vous tirez de la vie. Efforcez-vous de trouver des moyens de maintenir ces liens indispensables.