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 votre bien-être

Les amitiés procurent une impression d'équilibre émotionnel et, de façon générale, favorisent la santé. Dans les situations difficiles et à la suite d'un événement traumatisant, un bon ami peut s'avérer une source de réconfort qui vous aidera à vous rétablir.



Les bienfaits de l'amitié sur votre santé

Les rencontres avec des amis, même si elles sont de courte durée, tissent des liens. Elles peuvent renforcer votre sentiment d'appartenance, votre estime de soi et votre énergie, tout en stimulant votre santé mentale.

Les vraies amitiés assurent l'équilibre émotionnel, ce qui nous rend moins vulnérables à la maladie
Les gens qui disposent d'un solide réseau de soutien sont moins sujets à la dépression clinique

- Le temps passé entre amis contribue à atténuer le stress
- Un solide réseau de soutien peut aider à combattre la maladie et à accélérer le rétablissement

Donner des exemples en matière de bien-être

Le temps passé en compagnie d'amis en santé augmente vos chances de demeurer en santé. Voici des moyens de partager avec vos amis des habitudes santé :

- Il vous sera plus facile de consommer des aliments sains en compagnie d'amis qui font de même
- La présence d'amis actifs vous incite à être plus actif
- Si vous entreprenez un régime ou un programme d'exercice avec un ami, il y a de fortes chances que vous persévériez
- Si, pour vos amis, les examens médicaux sur une base régulière font partie intégrante de leur vie, il est fort probable qu'il en sera de même pour vous

Offrir du soutien

La présence de vos amis pourra aussi vous réconforter dans les situations difficiles. Ils vous offriront de la compassion et du soutien, et vous savez que vous feriez la même chose pour eux. Voici des moyens de vous assurer le soutien de vos amis :

- Renforcez les liens avec des amis qui vous soutiennent vraiment, avec qui vous pouvez échanger de façon honnête et sur qui vous pouvez toujours compter
- Souvent, le point de vue d'une autre personne vous aidera à prendre des décisions importantes
- Si vous êtes tendu ou inquiet en raison d'un événement important ou d'une difficulté, le fait d'en parler à un ami pourra atténuer votre stress
- N'hésitez pas à demander de l'aide quand vous en avez besoin – les amis sont là pour ça

Les avantages de la vie sociale

Sans amis, notre développement social et les qualités personnelles nécessaires à la réussite dans un monde centré sur la communication laisseraient à désirer. Voici donc des moyens de vous faire des amis qui vous rendront plus sociable :

- Des amis socialement actifs vous aideront à améliorer vos habiletés sociales
- Des amis vous feront connaître des gens qui, à leur tour, se joindront à votre réseau d'amis ou à votre réseau professionnel
- La vie sociale nous stimule et nous aide à nous sentir vivants
- Un jour où rien ne va, un simple appel de cinq minutes suffira à vous remonter le moral

L'amitié, c'est beaucoup plus que faire la fête jusqu'au matin ou voyager ensemble d'un océan à l'autre. Un ami fiable vous aidera à développer vos compétences sociales et à demeurer en santé. Malgré un horaire chargé, assurez-vous de consacrer du temps à vos amis, ne serait-ce que pour jaser en prenant un café. Un ami vous réconfortera dans les moments difficiles et vous apportera le soutien qui vous permettra de surmonter bien des obstacles.

© 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.