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 relations humaines : l'amitié nous aide à rester en santé

La plupart des gens savent qu'une bonne alimentation, de l'exercice et un examen médical de routine sont d'excellents moyens de s'assurer d’être en bonne santé. Mais saviez-vous que l'amitié est tout aussi importante? Des statistiques démontrent que les gens qui ont de bonnes relations humaines ont une incidence moins élevée de cancers, de congestions cérébrales, de maladies cardiaques et d'affections circulatoires. Ils vivent aussi plus longtemps.



Il existe des aptitudes et des stratégies qui permettent d'améliorer la qualité de vos relations, tout comme l'exercice approprié et une alimentation équilibrée peuvent améliorer votre santé physique.

Vous projetez ce que vous ressentez

Ce que nous ressentons transparaît dans notre visage et notre langage corporel. Lorsque nous sommes heureux, nous sourions et notre démarche est pleine d'entrain. Si nous sommes tristes, nous fronçons les sourcils et nous nous traînons toute la journée. La recherche a montré que l'inverse est tout aussi vrai. Le sourire et le rire actionnent des processus physiques qui produisent un sentiment de bien-être. Une allure positive a tendance à produire une attitude positive. Bref, nous ressentons souvent ce que nous exprimons dans notre visage et notre posture.

Si vous êtes en conflit avec quelqu’un ou dans une situation éprouvante telle qu'une entrevue d'emploi, souvenez-vous qu'un visage souriant et une attitude corporelle positive peuvent transformer en réussite une situation difficile au départ. Le sourire, en plus de susciter de l’intérêt à votre égard, vous aidera à vous sentir mieux dans votre peau.

Redressez votre façon de voir les choses

La façon de voir les choses est un élément puissant. Les événements n'ont du sens que dans le cadre où ils sont perçus. Autrement dit, le fait de regarder une situation sous un angle différent pourrait modifier les réactions qu'elle suscite.

Pensez à un événement qui vous est apparu sur le moment comme étant un échec ou une déception, mais qui s’est transformé en réussite. Il pourrait s'agir d'un emploi que vous avez sollicité sans succès, ce qui vous a permis de trouver un autre emploi plus intéressant. Nombre de choses qui semblent défavorables peuvent en réalité être interprétées d'une façon positive si nous modifions notre perception à leur sujet.

Votre réseau de soutien

Vos proches constituent ce que les scientifiques appellent votre réseau de soutien social. Différentes personnes qui font partie de votre réseau répondent à des besoins différents qui se situent dans l’une des catégories suivantes :

1. conseils ou renseignements

2. aide matérielle
3. soutien émotionnel
4. amitié

La constitution et l'entretien d'un réseau de soutien social exigent une compréhension de vos propres valeurs. Les personnes qui font partie d'un groupe de soutien positif devraient partager ces valeurs ou tout au moins ne pas les contredire.

Lorsque vous désapprouvez la façon d'agir d'un membre de votre groupe, posez-vous la question suivante : « A-t-il vraiment mal agi, c'est-à-dire une violé ses valeurs et les miennes, ou a-t-il simplement utilisé une approche différente de la mienne? »

Il n'est pas nécessaire que vos amis aient des croyances ou des convictions identiques aux vôtres. Habituellement, les gens reconnaissent qu'ils peuvent être en désaccord ou ils font des compromis. Cependant, les membres d'un groupe positif et attentionné ont des règles qu'ils favorisent et renforcent :

- la compassion
- la communication
- la gestion du stress

Un groupe compatissant se préoccupera d'un membre qui semble bouleversé. Un groupe qui attache beaucoup d'importance à la communication s'assurera que chacun se sent apprécié. Un groupe qui possède de bonnes normes de gestion du stress fixera ses priorités, concentrera ses efforts et gérera le stress de façon détendue et constructive.

Constituer un réseau de soutien

Si vous êtes un nouveau venu dans la ville ou si vous venez d'obtenir un nouvel emploi, il se pourrait que vous n'ayez pas de réseau de soutien. Comment vous faire des amis? Voici quelques suggestions à cet effet :

- **Donnez librement votre temps et votre attention.** Tous apprécient une oreille sympathique.
- **Organisez des repas spéciaux.** Invitez des voisins ou des collègues qui vivent seuls.
- **Adoptez un animal de compagnie.** Une promenade avec votre animal de compagnie constitue un excellent moyen de sortir dans le voisinage et de rencontrer des gens.
- **Devenez membre d'un club ou d'un groupe.** Vous aurez ainsi l'occasion de rencontrer des gens qui partagent des intérêts semblables aux vôtres.
- **Faites du bénévolat.** Il s'agit là d'un excellent moyen de rencontrer des gens et d'apporter de l'aide.

La famille est le principal groupe de soutien. Cependant, il nous arrive souvent de ne pas très bien communiquer avec les personnes que nous aimons. Voici des moyens de préserver le soutien offert par la famille :

- **Soyez présent.** Consacrez du temps à votre famille.
- **Créez du temps.** Réservez-vous tous les jours du temps pour vous détendre et bavarder.

© 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.

- **Montrez de l'intérêt.** Écoutez ce que vous disent vos enfants et votre conjoint et apportez-leur du soutien.
- **Évitez de juger.** Tant qu'ils ne se font aucun mal, il n'est pas nécessaire d'approuver la musique, les vêtements ou la coiffure de vos enfants.
- **Faites des choses ensemble.** Partagez des centres d'intérêt, au travail et dans vos loisirs.
- **Manifestez du respect.** Les membres de la famille ont chacun des goûts et des opinions.

Devenir un bon ami

Une bonne amitié est importante tant dans le cercle familial qu'à l'extérieur du foyer. Si vous êtes bon envers les autres, ils le seront aussi envers vous. Voici les huit règles très simples du petit guide de l'amitié :

Lorsque vous aurez établi des liens

Comme toute chose qui en vaut la peine, l'établissement de relations saines exige des efforts et une démarche en ce sens. Même avec les meilleures intentions du monde, nous sommes parfois tentés de laisser aller les choses. Dans l'établissement d'une relation, la clé de la réussite se résume à la prise en charge.

Comme nous accordions une grande importance aux bonnes relations interpersonnelles, nous pourrions parfois devoir demander de l'aide pour réparer ou améliorer une relation qui ne fonctionne pas bien. Peut-être avez-vous de la difficulté à établir ou maintenir des relations interpersonnelles? Une amitié de longue durée serait-elle tendue ou menacée en raison d'une mésentente à l'égard de questions importantes?

Si votre réseau de soutien vous préoccupe ou s'il existe un aspect d'une relation que vous aimeriez améliorer, un conseiller vous aidera à trouver des moyens de renforcer vos habiletés en gestion des relations et à résoudre les problèmes.

1. **Tenez vos promesses, même pour des choses qui semblent peu importantes.** Ce qui est banal pour vous pourrait être important pour quelqu'un d'autre.
2. **Accordez aux autres leurs moments de gloire.** Lorsque c'est le tour d'un autre de recevoir des louanges, applaudissez chaleureusement.
3. **Lorsque vos amis ont la parole, accordez-leur toute votre attention.** Essayez de leur donner ce qu'ils demandent, que ce soit des conseils, de l'aide ou du réconfort.
4. **Soyez honnête, tout en agissant avec tact.** Offrez des critiques sur demande seulement.
5. **Laissez le dernier mot aux autres.** Votre histoire est peut-être meilleure, mais vous pourrez la raconter un autre jour.
6. **Limitez à cinq minutes ou moins les plaintes et les potins** et terminez toujours sur un ton positif.
7. **Ne faites pas de plaisanteries aux dépens des autres,** même si ces derniers ne sont pas de votre groupe.
8. **Ne tenez pas un pointage de faveurs dues aux uns et aux autres.** Un bon ami prend plaisir à aider simplement pour être utile.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.