

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.

Un ami est une source de consolation et d’appui

La plupart des gens savent qu'une bonne alimentation, de l'exercice et des exercices de relaxation sont d'excellents moyens de réduire le stress. 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 plus longtemps aussi. Il semblerait que le soutien social, comme celui que l’on trouve dans l’amitié, contribue à réduire l’impact négatif des dommages psychologiques que peut entraîner le stress à long terme.

Il existe malgré tout 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.

Nous ressentons ce que nous montrons
Nous savons tous que ce que nous ressentons transparaît dans l'expression du visage et dans l'expression corporelle. Lorsque nous sommes heureux, nous sourions et nous avons la démarche pleine d'entrain. Lorsque nous sommes tristes, nous fronçons les sourcils et nous nous traînons toute la journée. Les signaux que nous transmettons par l’expression corporelle, que nous en soyons conscients ou non, déterminent nos rapports avec les autres. Pour nous faire un ami, nous devons d’abord projeter une image qui reflète la confiance et le bonheur.

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. En général, leurs contributions entrent dans l’une des catégories suivantes :

- conseils ou renseignements
- aide matérielle
- soutien affectif
- compagnie

La constitution et le maintien d'un réseau de soutien social exigent une compréhension de vos propres valeurs - de ce qui vous importe dans la vie. Les personnes qui font partie d'un groupe de soutien positif devraient partager ces valeurs ou tout au moins ne pas les contredire.

Lorsqu'un membre de votre groupe fait quelque chose que vous désapprouvez, demandez-vous : « Ce que mon ami a fait, est-ce vraiment une faute, c'est-à-dire une violation de ses valeurs et des miennes - ou serait-ce plutôt une simple différence d'approche par rapport à ce que j'aurais fait moi-même? »

Il n'est pas nécessaire que vos amis aient des croyances ou des convictions identiques aux vôtres. Il arrive souvent que les gens acceptent de ne pas se tenir rigueur ou de faire un compromis. Toutefois, les membres d'un groupe formant un appui positif ont généralement des normes communes qui tendent à encourager et à soutenir

- la sympathie
- la communication
- la gestion du stress

Les normes d'un groupe de soutien constituent un ensemble de règles, explicites ou non, qui déterminent le comportement de ses membres. Un groupe de sympathie se préoccupe d'un membre qui semble troublé. Un groupe qui attache beaucoup d'importance à la communication s'assurera que chaque membre connaît l'appréciation qu'on lui porte. Un groupe qui possède de bonnes normes de gestion du stress fixe ses priorités, concentre ses efforts et compose avec le stress d'une manière détendue et constructive. Si vous pensez vous joindre à un groupe de soutien, renseignez-vous sur les normes du groupe afin de vous assurer qu'elles vont de pair avec vos valeurs.

Constituer un réseau de soutien
Vous êtes un nouveau venu dans la ville ou vous venez d'accepter un nouvel emploi. Il vous manque donc un réseau de soutien. Comment cultiver des contacts? Voici quelques suggestions :

- Accordez librement votre temps et votre attention. Tout le monde apprécie une oreille sympathique.
- Organisez des repas spéciaux. Invitez des voisins ou des collègues qui vivent seuls.
- Achetez un animal de compagnie. Le fait de le promener est un excellent moyen de sortir dans le voisinage et de rencontrer du monde.
- Adhérez à un club ou à un groupe dont les activités vous intéressent. Ce faisant, vous entrerez en contact avec des personnes dont les intérêts sont semblables aux vôtres.
- Faites du bénévolat.

Le premier groupe de soutien est la famille. Pourtant, il arrive souvent que nous communiquions mal avec ceux qui nous sont chers. Voici quelques conseils pratiques :

- Soyez présent. Passez du temps avec votre famille.
- Créez du temps. Chaque jour, réservez-vous un moment pour vous détendre et bavarder.
- Manifestez de l'intérêt. Écoutez et soutenez vos enfants et votre conjoint.
- Évitez de porter un jugement. Il n'est peut-être pas nécessaire de toujours aimer les choix de musique, le mode vestimentaire ou les coiffures de vos enfants.
- Faites des choses ensemble. Partagez des intérêts communs de travail et de loisirs.
- Faites preuve de respect. Tous les membres de la famille ont des goûts et des opinions personnels.

Soyez un bon ami
Une bonne amitié est importante, tant dans le cercle familial qu'à l'extérieur du foyer. Si vous agissez en ami, on en fera de même avec vous. Voici huit règles toutes simples qu'un bon ami devrait mettre en pratique :

- Tenez vos promesses, même pour des choses qui semblent peu importantes. Ce qui est banal pour vous peut être important pour quelqu'un d'autre.
- Accordez aux autres leurs moments de gloire. Lorsque c'est le tour d'un autre de recevoir des louanges, applaudissez chaleureusement.
- Lorsque vos amis ont la parole, accordez-leur toute votre attention. Essayez de bien donner ce qu'ils cherchent, que ce soit des conseils, de l'aide ou du réconfort.
- Soyez honnête, tout en ayant du tact. Offrez des critiques uniquement lorsqu'on les demande.
- Laissez le dernier mot aux autres. Il se peut que vous puissiez conter une meilleure histoire, mais gardez-la pour un autre jour.
- Limitez les plaintes et les potins à cinq minutes ou moins lors de chaque rencontre. Essayez toujours de terminer sur un ton positif.
- Ne racontez pas de farces aux dépens des autres, même si ces derniers ne sont pas de votre groupe.
- Ne tenez pas un pointage des faveurs dues aux uns et aux autres. Un bon ami prend plaisir à aider simplement afin d'être utile.

La critique positive
Rappeler un ami à l'ordre est parfois une tâche des plus difficiles. Nous choisissons souvent de nous
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

taire plutôt que de prendre le risque de blesser ou de vexer un ami. Nous pouvons apprendre et nous exercer dans l'art de la critique positive de façon à améliorer nos relations avec les autres.

Communiquer nos réactions aux faits et gestes d'un ami au lieu de critiquer directement ses actions. Par exemple : « Gilles, quand tu me fais attendre aux rendez-vous du lunch, ça me contrarie et je me mets à penser que tu ne respectes pas le fait que j'ai un emploi du temps chargé. »

Cette déclaration n'est peut-être pas facile à absorber, mais elle est beaucoup mieux que de se faire traiter d'irresponsable, d'impoli... et ainsi de suite.

Une attaque personnelle rompt la communication. En exprimant nos propres réactions, nous pouvons espérer engager la communication et résoudre des problèmes. Il se peut qu'un changement d'heure de rendez-vous fasse une différence.

Même si l'ami n'en tient pas compte, au moins nous avons la satisfaction d'avoir étalé nos sentiments à la lumière du jour.

Comme toute chose qui en vaut la peine, l'établissement de relations saines demande de l'effort. Cela demande aussi une action bien décidée. Même avec les meilleures intentions du monde, nous sommes parfois tentés de laisser aller les choses. La clé des relations réussies se trouve dans la prise en charge.

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.