

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.

La thérapie par les amis

De la petite enfance à la vieillesse, nos amis jouent un rôle considérable dans notre vie et notre santé. Les liens d'amitié contribuent à réduire la pression artérielle, à assurer la production d'hormones, à renforcer le système immunitaire, à réduire l'inflammation et à préserver la fonction cognitive, ce qui nous permet même de vivre plus longtemps. Des études ont montré que le fait de ne pas avoir de bons amis est aussi néfaste pour la santé physique à long terme que l'obésité et le tabagisme.

Les amis sont également essentiels à la santé mentale. Ils rehaussent la confiance en soi et l'estime de soi, tout en aidant à gérer les problèmes quotidiens et les événements traumatisants. Leur grande valeur tient surtout au fait qu'ils rendent la vie plus agréable.

Se confier

Parler à quelqu'un de ce que l'on ressent et de ce qui se passe dans sa vie aide à faire la lumière sur certaines questions et certains problèmes, et à voir les situations sous des angles différents. Depuis plusieurs décennies, les professionnels en santé mentale ont recours à la « thérapie par la parole » pour aider les gens à gérer et à surmonter leurs problèmes de santé mentale ou des événements difficiles qui surviennent dans leur vie. Les psychiatres, les psychologues et les conseillers sont de précieuses ressources lorsqu'on se trouve dans une situation difficile, lorsqu'on se sent dépassé ou lorsqu'on est aux prises avec une maladie mentale. Dans notre quotidien, les amis proches, eux, offrent un soutien différent, qui est enrichi par des marques d'affection et des expériences communes. Nos amis connaissent notre histoire, nos forces et nos faiblesses, nos objectifs et les rêves que nous caressons. Bien qu'ils ne soient pas des thérapeutes professionnels, ils peuvent nous faire un grand bien!

Grâce à la technologie, nous avons accès à de nouvelles formes d'amitié qui peuvent être tout aussi bénéfiques : les relations virtuelles. Elles peuvent représenter une source de soutien, de conseils et d'interactions, surtout pour les gens à mobilité réduite ou ceux qui vivent loin de leur famille et de leurs amis de longue date. L'univers en ligne des médias sociaux, des sites spécialisés et des groupes de discussion nous permet d'entrer en contact avec des gens aux vues similaires, partout et en tout temps.

Pour être un bon ami

Pour avoir de bons amis, on doit en être un soi-même. Pour nouer et entretenir des relations étroites et durables, il est essentiel de présenter certains attributs. En voici quelques-uns :

- **Écoute.** Cela est élémentaire, mais assurez-vous d'écouter l'autre autant que vous parlez de vous-même.
- **Fiabilité.** Vos amis doivent toujours avoir l'impression qu'ils peuvent compter sur vous dans les bons comme les mauvais moments. Les bons amis sont ceux qui sont les premiers à abandonner ce qu'ils font pour aller vous aider quand vous êtes malade ou vous tendre un mouchoir lorsque vous êtes triste. Essayez de tenir vos promesses. Si vous n'êtes pas certain de pouvoir faire quelque chose, n'acceptez pas de le faire pour ensuite vous rétracter.
- **Honnêteté et sincérité.** Vos amis doivent savoir que vous êtes franc lorsque vous exprimez vos sentiments, et sincère lorsque vous donnez des conseils. Toutefois, cette honnêteté ne signifie pas d'être brusque au point de blesser la personne. Par exemple, vous pourriez être préoccupé par le fait qu'une amie semble avoir abandonné ses démarches pour dénicher un emploi, mais au lieu de dire « Tu dois te ressaisir » ou « Tu n'y mets pas assez d'efforts », demandez-lui gentiment les

raisons pour lesquelles elle baisse les bras, puis offrez-lui de l'aider pour qu'elle puisse reprendre ses recherches.

- **Confiance.** La confiance est l'élément le plus important d'une relation. Les gens doivent savoir que vous ne dévoilerez pas ce qu'ils vous ont confié.
- **Indulgence.** Toute relation durable exige de l'indulgence. Ne laissez pas le ressentiment s'intensifier. Si vous êtes fâché contre un ami, dites-lui pourquoi et parlez du problème.
- **Soutien inconditionnel.** Les bons amis vous acceptent comme vous êtes. Ils vous aiment malgré vos défauts. Ils se montrent patients lorsque vous commettez des erreurs et vous encouragent à atteindre vos objectifs. Ils ont vos intérêts à cœur.
- **Souci de rester en contact.** Les gens perdent parfois contact en raison de leurs obligations professionnelles et familiales. Dans certains cas, il suffit d'un simple courriel, d'un message Facebook, d'un gazouillis ou d'un appel téléphonique pour montrer que la relation vous tient encore à cœur. Même si vous êtes à des kilomètres de distance, vous pouvez entretenir vos amitiés.

Pour en savoir plus sur l'établissement et le maintien des liens d'amitié ou consulter un professionnel en santé mentale, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

© 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.