



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.

Tisser et maintenir des liens de soutien

Afin de vivre heureux et de demeurer en santé, la plupart des gens ont besoin de l'appui de leur famille et de leurs amis – c'est leur réseau de soutien social. Dans ce réseau, différentes personnes répondent à des besoins différents. En général, leurs contributions entrent dans l'une des quatre catégories suivantes :



conseils ou renseignements
aide matérielle
soutien émotionnel
compagnie

Il n'est pas nécessaire que les gens qui vous tiennent à cœur et avec qui vous passez du temps aient des croyances ou des convictions identiques aux vôtres. En fait, il arrive souvent que les membres d'un groupe acceptent de ne pas toujours être d'accord ou de faire des compromis. Ils considèrent qu'il est plus important de s'offrir de l'entraide, de favoriser la communication et de gérer les situations stressantes.

Ces personnes :

- se préoccupent d'un membre qui semble troublé
- font savoir aux autres à quel point ils sont appréciés
- s'efforcent de désamorcer les situations stressantes ou de les résoudre de façon constructive.

Tisser des liens de soutien

Supposons que vous êtes nouveau venu dans la ville ou que vous venez de commencer un nouvel emploi et que vous n'avez pas de réseau de soutien. Voici quelques suggestions pour vous aider à nouer des relations :

- Accordez du temps et de l'attention aux autres. Tout le monde aime bien trouver une oreille sympathique.
- Organisez un souper ou un dîner original. Invitez des voisins ou des collègues qui vivent seuls.
- Adhérez à un club ou à un groupe qui pratique ou organise des activités. Cela vous permettra d'entrer en contact avec des gens qui ont des intérêts semblables aux vôtres (promener le chien, faire du jogging, aller au cinéma, jouer à des jeux ou se livrer à quelque autre passe-temps).
- Faites du bénévolat pour un organisme ayant besoin d'aide.

Être un bon ami

Il est important d'être un bon ami tant dans le cercle familial qu'à l'extérieur. Si vous vous comportez

bien à l'égard d'autres personnes, il y a de bonnes chances qu'en retour, elles vous traitent bien. Voici huit règles simples qu'un bon ami devrait mettre en pratique :

1. **Tenez vos promesses, même pour des choses qui semblent peu importantes.** Ce qui est banal à vos yeux peut avoir beaucoup d'importance 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, mais ne vous immiscez pas dans ses affaires.
3. **Soyez là pour écouter vos amis.** Essayez de leur donner ce dont ils ont besoin, que ce soit des conseils, de l'aide ou du réconfort. Et quand c'est à votre tour de demander de l'aide, soyez ouvert à leurs suggestions.
4. **Soyez honnête, mais en ayant du tact.** Offrez des critiques constructives seulement lorsque votre interlocuteur vous en demande.
5. **Laissez le dernier mot aux autres.** Il se peut que vous puissiez conter une meilleure histoire, mais gardez-la pour une autre occasion.
6. **Éviter les récriminations et les ragots.** Essayez toujours de terminer sur une note positive.
7. **Ne racontez pas de farces aux dépens des autres,** même si ces derniers ne font pas partie de votre groupe.
8. **Ne calculez pas le nombre de faveurs dues aux uns et aux autres.** Un bon ami prend plaisir à aider simplement pour rendre service.

Faire part de ses commentaires

Les gens choisissent souvent de se taire plutôt que de prendre le risque de vexer ou de fâcher une personne qu'ils aiment. Pourtant, afin d'améliorer ses relations avec les autres, il est possible de s'exercer dans l'art d'exprimer son point de vue avec doigté.

Si le comportement d'un proche vous gêne ou vous blesse, essayez de ne pas le critiquer directement; faites-lui plutôt savoir quelle réaction ses gestes suscitent chez vous. Une attaque personnelle met fin à la communication. En revanche, le fait d'exprimer ses propres réactions incite à la communication et à la résolution de problème. Même si votre ami ne tient pas compte de l'information que vous lui transmettez, vous aurez épanché votre cœur et vous vous sentirez mieux.

Parfois, nous avons besoin d'un coup de main pour réparer ou améliorer des relations chancelantes. Même avec les meilleures intentions du monde, nous sommes à l'occasion tentés de laisser aller les choses. L'établissement de relations saines exige des efforts et une action déterminée. La solidité du réseau de soutien dépend de la qualité des relations personnelles. Et pour réussir dans ses relations, il faut prendre les choses en main.

© 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.