

Comment entretenir des relations saines

Des relations saines sont essentielles à votre santé mentale



COMMUNIQUEZ

- Parlez de ce qui vous préoccupe
- Ouvrez les voies de communication
- Essayez d'expliquer clairement votre situation et vos besoins



CONCENTREZ-VOUS SUR LE POSITIF

- Évitez les relations toxiques et les comportements négatifs
- Entourez-vous d'un noyau de personnes sur lesquelles vous pouvez compter



SOYEZ PLEINEMENT CONSCIENT

- Sachez que d'autres personnes peuvent ne pas connaître ou comprendre votre maladie
- Sachez que vous n'êtes pas un fardeau pour les autres



FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS

- Fixez-vous des objectifs à atteindre, car cela vous permettra de gagner en confiance et de rester motivé pour aller de l'avant
- Créez des occasions de renforcer vos relations existantes et d'en tisser de nouvelles



PRENEZ SOIN DE VOUS

- Engagez-vous à prendre soin de vous
- Utilisez les ressources qui sont à votre disposition (PAEF, professionnel de la santé)