

Être social

Nourrissez les relations importantes dans votre vie

Nous avons tous besoin de relations positives afin de vivre une vie épanouissante. Les liens sociaux et les réseaux de soutien ont un effet important sur notre santé et notre bien-être. Une famille encourageante, des amis proches et un milieu de travail sain contribuent tous à notre sentiment général de sécurité, d'appartenance et de bonheur.

Bâtir des relations solides avec nos proches nous donne l'occasion de partager nos pensées, nos sentiments et nos expériences avec d'autres. Aller vers la communauté pour élargir vos relations créera un sentiment d'accomplissement et un plus grand sentiment d'avoir un but utile.

Quand les gens se sentent liés à une plus grande communauté, ils se sentent plus soutenus et moins seuls avec leurs difficultés.

Les bénéfices des liens sociaux

- ✓ Renforcent le système immunitaire : aident à être en santé et à vivre plus longtemps
- ✓ Protègent des effets néfastes du stress
- ✓ Augmentent les sentiments de sa propre valeur
- ✓ Chez les jeunes : améliorent l'estime de soi et le sentiment d'appartenance
- ✓ Chez les adultes âgés : aident à prévenir la solitude et la dépression

Plus vous aurez de liens sociaux, plus vous récolterez les bénéfices liés au bien-être. Rejoignez la communauté... établissez des liens avec les autres... profitez de leur compagnie.

Appelez quelqu'un avec qui vous n'avez pas parlé depuis quelque temps.

Prenez le temps d'être en famille chaque jour: prenez un repas ensemble.

Faites du bénévolat dans une école, un hôpital ou un groupe communautaire.

Faites savoir à un ami/membre de votre famille à quel point vous l'appréciez.

Prenez un repas ou un café avec un ami ou un collègue.

Aidez un ami ou un voisin dans le besoin.

Communiquez avec un ami – en personne, pas en ligne.

Éteignez la télé et jouez à un jeu de société.

Organisez une fête de quartier ou invitez un voisin pour un barbecue.