

PRIORISER LES RELATIONS

Les liens sociaux et votre santé



Consacrer du temps à améliorer votre santé mentale et émotionnelle est important, mais vous aurez toujours besoin de la compagnie des autres pour vous sentir et fonctionner au mieux. Les humains sont des créatures sociales et nous nous épanouissons lorsque nous avons des liens positifs avec les autres. Nos cerveaux sociaux ont soif de compagnie – même ceux qui se décriraient comme timides ou introvertis.

Comment les liens sociaux profitent à votre santé et à votre bien-être

Les personnes ayant de solides relations de soutien ont tendance à vivre plus heureuses et plus longtemps. Ils sont plus satisfaits, plus motivés et ont un meilleur bien-être psychologique. La recherche a montré que des relations saines sont également bénéfiques pour notre santé physique. Les personnes en bonne santé guérissent plus rapidement, ont une pression artérielle plus basse et ont un risque réduit d'obésité et d'inflammation, ce qui peut entraîner des problèmes de santé plus graves.

Selon les études...



Le sentiment d'appartenance à notre communauté et le fait d'avoir des gens à qui se confier sont de bons indicateurs de la santé générale et mentale.



Les comportements sains comme l'exercice et une bonne alimentation sont plus susceptibles d'être signalés par ceux qui ont un plus grand réseau social.



Les personnes ayant des liens sociaux forts ont 50 % plus de chances de longévité.

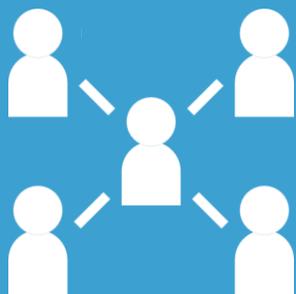
Voici les façons dont des liens solides, des relations significatives et des interactions sociales régulières aident à soutenir notre santé et notre bien-être :

- 1 Les relations fournissent une source de soutien dans des situations difficiles. Les conversations avec un bon auditeur empathique peuvent aider à soulager le stress et vous aider à traiter les émotions.
- 2 Les relations vous donnent une raison d'être. Nos amis et notre famille sont importants pour nous et nous voulons être là pour eux – tout comme ils le sont pour nous. Nous avons également tendance à partager au moins certaines valeurs et priorités avec ces personnes clés, de sorte que votre relation contribue à renforcer leur importance.
- 3 Des relations saines peuvent encourager des comportements positifs et sains. Nous sommes influencés par les habitudes de ceux avec qui nous passons du temps, donc si nos amis, les membres de notre famille et nos collègues font des choix sains, nous sommes plus susceptibles de les faire aussi.



Sources www.helpguide.org/articles/mental-health/building-better-mental-health.htm | www.vch.ca/Documents/MHMC-SocialConnections-Report.pdf | www.wechu.org/sites/default/files/workplace%20wellness/ease%20your%20mind/relationship_bulletin_FINAL.PDF | Images de Freekpk.com

Qu'est-ce qui fait une relation saine ?



Les relations malsaines peuvent rapidement devenir une source de stress, il est donc important de poursuivre des relations avec des personnes qui encouragent des habitudes saines et fournissent un soutien. Les réseaux sociaux de soutien se présentent sous différentes formes et jouent différents rôles dans votre vie en fonction de la situation.

Soutien émotionnel

Ce type de soutien est important pendant les périodes de stress ou lorsque les gens se sentent tristes ou seuls. C'est l'ami(e) que vous appelez lorsque vous apprenez de mauvaises nouvelles, ou votre conjoint lorsque vous voulez vous détendre après une journée au bureau.

Soutien instrumental

Ces personnes prennent soin de vos besoins physiques et vous donnent un coup de main quand vous en avez besoin : le voisin qui vous apporte un repas chaud lorsque vous êtes malade ou le collègue qui vous conduit lorsque votre voiture est au garage.

Soutien informationnel

Lorsque vous prenez des décisions ou naviguez dans une nouvelle situation, il y a ceux à qui nous nous adressons pour obtenir des conseils : votre mère lorsque vous avez des questions sur les enfants ou un collègue expérimenté lors d'un changement de carrière.

Communication. Exprimez et recevez ouvertement des pensées, des idées et des sentiments. Sans communication ouverte, la connexion sociale est pratiquement impossible.

Respect. Traitez les autres comme ils veulent être traités. Respectez leurs caractéristiques, leurs valeurs et leurs idées, même si elles ne correspondent pas toujours aux vôtres.

Honnêteté. Vos paroles doivent correspondre à vos actions. Être honnête signifie partager les attentes pour vous-même et l'autre personne, admettre vos erreurs et exprimer vos émotions.

Fiabilité. Tenez vos engagements et vos promesses et soyez présent pour l'autre personne, à la fois physiquement et émotionnellement.

Empathie. Essayez de comprendre les expériences de l'autre personne et ce qu'elle ressent avant d'essayer d'y répondre ou de le réparer. C'est le signe ultime de soutien.

Interdépendance. Une relation est plus forte lorsqu'aucune des parties ne compte trop sur l'autre. Ayez une base solide par vous-même, séparée de l'autre personne et de votre relation.

Raison d'être. Comprenez la raison de votre connexion : ce que chacun de vous gagne et ce qui vaut la peine. Cela vous permet de maximiser la valeur de la relation.



Conseils pour se connecter avec les autres

- **Prévoyez de vous rencontrer.** Tout le monde est occupé et il est facile de manquer des occasions de voir des amis et de la famille. Planifiez une rencontre pour ne pas oublier.
- **Éloignez-vous de vos écrans.** Bien que la technologie puisse nous aider à rester connectés, elle ne peut pas répondre à nos besoins sociaux. Prenez le temps d'interagir en face à face.
- **Contactez des connaissances.** Si vous n'avez pas l'impression d'avoir quelqu'un à appeler, établissez de nouvelles connexions. Invitez un collègue à déjeuner, rencontrez vieil ami ou demandez à un voisin de prendre un café.
- **Impliquez-vous.** Rejoignez des groupes de réseautage ou sociaux qui se rencontrent régulièrement. C'est un excellent moyen de rencontrer des gens ayant des intérêts communs.
- **Dites bonjour aux étrangers.** N'ayez pas peur de sourire lorsque vous croisez quelqu'un. C'est un moyen simple de créer un lien et vous ne savez jamais où cela peut mener.

L'ISOLEMENT N'EST PAS LA MÊME CHOSE QUE LA SOLITUDE. SE SENTIR ISOLÉ(E) EST UN PROBLÈME, TANDIS QU'ÊTRE SEUL(E) N'EST PEUT-ÊTRE PAS UN PROBLÈME DU TOUT! BEAUCOUP DE GENS VIVENT SEULS ET ONT UNE VIE HEUREUSE ET ÉPANOUISSANTE. COMPRENEZ CE DONT VOUS AVEZ BESOIN ET CE QUE VOUS VOULEZ QUAND IL S'AGIT DE RELATIONS ET DE LIENS SOCIAUX.