

Activité pour s'épanouir grâce aux relations

En entretenant les relations importantes dans notre vie, nous contribuons également à notre bien-être. Nous avons tous besoin de bâtir des relations positives et bénéfiques pour mener une vie épanouissante. Le fait de renforcer ces relations procure un plus grand sentiment de sécurité, crée un fort sentiment d'appartenance et apporte plus de bonheur. Lorsque nous sommes davantage liés à notre communauté, nous nous sentons plus soutenus et moins seuls face aux défis de la vie.

Bâtir des relations positives prend du temps, mais nous pouvons resserrer ces liens en fournissant un effort. Cette activité vous aidera à renforcer les relations que vous avez déjà établies et à réfléchir à de nouvelles façons de créer des liens positifs avec les autres.



POUR COMMENCER



Prenez le temps de tisser des liens

Prévoyez régulièrement des moments pour prendre des nouvelles de vos amis, de votre famille ou de vos voisins. Qu'il s'agisse d'une courte pause-café, d'un appel téléphonique ou d'un appel vidéo, les contacts réguliers contribuent à renforcer les relations.



Pratiquez l'écoute active

Lorsque vous communiquez avec les autres, concentrez-vous pleinement sur ce qu'ils disent. Montrez un intérêt sincère en posant des questions et en offrant votre aide. Cela permet de renforcer la confiance et les liens.



Soyez ouvert à de nouvelles expériences

Sortez de votre zone de confort en vous joignant à un nouveau groupe ou en vous adonnant à un nouveau passe-temps. Les expériences communes ouvrent souvent la porte à de nouvelles relations et à des possibilités d'épanouissement.

AVANTAGES DE BÂTIR DES RELATIONS

- ✓ **Améliorer la santé physique :** Les relations contribuent à stimuler votre système immunitaire, ce qui vous aide à vivre plus longtemps et à être en meilleure santé.
- ✓ **Réduire le stress :** Les relations aident à vous protéger des effets néfastes du stress.
- ✓ **Augmenter l'estime de soi :** Les relations aident à renforcer l'estime de soi et le sentiment d'appartenance.
- ✓ **Renforcer la résilience :** Les relations aident à fuir la solitude, à éviter la dépression et à calmer d'autres émotions négatives.



N'oubliez pas de prendre le temps de recharger vos batteries sociales. Il est également bon de passer du temps seul, et l'équilibre est important.

Pour en savoir plus sur les services de santé mentale, de lutte contre la dépendance ou de soutien communautaire qui vous sont offerts, communiquez avec l'équipe du **211 Manitoba** par téléphone en composant le **211** ou visitez le site **mb.211.ca** afin d'avoir accès à un service confidentiel offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



Élargir son réseau

Il existe deux façons d'entretenir des relations : soit en augmentant le nombre de personnes avec lesquelles vous êtes en contact, soit en améliorant la qualité de vos relations existantes.

Réfléchissez à vos relations actuelles.

Prenez un moment pour penser aux relations positives que vous avez déjà établies et répondez aux questions suivantes :

1 Avec qui suis-je en contact actuellement?

2 Quels avantages puis-je tirer de mes relations avec les autres?

3 Que puis-je faire cette semaine pour renforcer ces relations?

Réfléchissez aux nouvelles relations que vous pourriez tisser.

Prenez un moment pour penser aux nouvelles relations positives que vous souhaiteriez bâtir et répondez aux questions suivantes :

1 À quoi ressemblerait une nouvelle relation positive pour moi?

2 Quelles sont les activités que j'aime pratiquer et qui pourraient m'aider à rencontrer de nouvelles personnes?

3 Où pourrais-je rencontrer de nouvelles personnes?

4 Quelles mesures puis-je prendre cette semaine pour nouer des relations avec les autres?

