



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Les relations humaines : l'amitié nous aide à rester en santé

La plupart des gens savent qu'une bonne alimentation, de l'exercice et des visites médicales régulières sont d'excellents moyens de s'assurer une bonne santé. Mais saviez-vous que l'amitié est tout aussi importante ? Des statistiques démontrent que les gens qui ont de bonnes relations humaines ont une incidence moins élevée de cancers, de congestions cérébrales, de maladies cardiaques et d'affections circulatoires. Ils vivent plus longtemps aussi. «Je m'entends bien avec la plupart des gens, direz-vous. Mais si quelqu'un ne m'aime pas, je n'y peux rien. Je suis ce que je suis, c'est tout !» Il existe malgré tout des aptitudes et des stratégies qui permettent d'améliorer la qualité de vos relations, tout comme l'exercice approprié et une alimentation équilibrée peuvent améliorer votre santé physique.

### Nous ressentons ce que nous montrons

Tout le monde sait que ce que nous ressentons transparaît dans l'expression du visage et dans l'allure générale. Lorsque nous sommes heureux, nous sourions et nous avons la démarche pleine d'entrain. Lorsque nous sommes tristes, nous fronçons les sourcils et nous nous traînons toute la journée. Dernièrement, des recherches fascinantes ont démontré que l'inverse est vrai aussi. Selon Paul Ekman, professeur de psychologie à l'Université de Californie, le fait de sourire et de rire actionne des processus physiques qui produisent un sentiment de bien-être. Une allure positive a tendance à produire une attitude positive. Le professeur Ekman en conclut que nous ressentons souvent ce que nous exprimons par le visage et par la posture. La prochaine fois que vous vous sentirez à plat, essayez ceci : redressez-vous, repoussez vos épaules en arrière, respirez à fond et souriez. Vous remarquerez une amélioration rapide de votre état d'esprit. Pourquoi ? Parce que votre cerveau reçoit de votre corps des messages qui lui disent : «Je me sens en pleine forme !» Si vous vous trouvez en situation de conflit avec un membre de votre famille ou avec un collègue de travail, ou dans une situation éprouvante telle qu'une entrevue d'emploi, rappelez-vous qu'une mine souriante et une attitude corporelle positive peuvent faire beaucoup pour alléger une situation difficile. Le sourire aidera à persuader la personne qui vous fait face et il vous fera également changer d'attitude.

### Changer de perspective

Dans l'évaluation ou l'interprétation des situations ou des comportements, il faut tenir compte de l'importance du point de vue. Les événements n'ont de sens que dans le cadre où ils sont perçus. Autrement dit, si nous regardons la même situation d'un point de vue différent, nous pouvons changer les réactions qu'elle suscite. Par exemple, pensez à un événement de votre vie qui a eu l'air d'un échec ou d'une déception sur le moment, mais qui a fini par tourner en réussite pour vous. Il s'agit peut-être d'un emploi que vous avez sollicité sans succès, ce qui vous a permis de trouver un autre emploi beaucoup plus intéressant ! Beaucoup de choses qui semblent défavorables peuvent en réalité être interprétées d'une façon positive si nous changeons de perspective.

### Votre réseau de soutien

Vos proches constituent ce que les scientifiques appellent votre réseau de soutien social. Différentes personnes qui font partie de votre réseau répondent à des besoins différents. En général, leurs contributions entrent dans une des catégories suivantes :

- Conseils ou renseignements
- Aide matérielle
- Soutien affectif
- Compagnie

La constitution et l'entretien d'un réseau de soutien social exige une compréhension de vos propres valeurs - de ce qui vous importe dans la vie. Les personnes qui font partie d'un groupe de soutien positif devraient partager ces valeurs ou tout au moins ne pas les contredire. Lorsqu'un membre de votre groupe fait quelque chose que vous désapprouvez, demandez-vous bien : «La chose que mon ami a faite, est-ce vraiment une faute, c'est-à-dire une violation de ses valeurs et des miennes - ou serait-ce plutôt une simple différence d'approche par rapport à ce que j'aurais fait moi-même ?» Il n'est pas nécessaire que vos amis aient des croyances ou des convictions identiques aux vôtres. Il arrive souvent que les gens acceptent de ne pas se tenir rigueur ou de faire un compromis. Toutefois, les membres d'un groupe formant un appui positif ont généralement des normes communes qui tendent à encourager et à soutenir la sympathie, la communication et le contrôle du stress.

Les normes d'un groupe constituent un ensemble de règles, explicites ou non, qui déterminent le comportement de ses

membres. Un groupe doté de sympathie se préoccupera d'un membre qui semble troublé. Un groupe qui attache beaucoup d'importance à la communication va s'assurer que chaque membre connaît l'appréciation qu'on lui porte. Un groupe qui possède de bonnes normes de contrôle du stress fixera ses priorités, concentrera ses efforts et fera face au stress d'une manière détendue et constructive.

## Constituer un réseau de soutien

Supposons que vous êtes un nouveau venu dans la ville ou que vous venez de commencer un nouvel emploi. Il vous manque donc un réseau de soutien. Comment fait-on pour cultiver des contacts ? Voici cinq suggestions :

1. Donnez librement de votre temps et de votre attention. Tout le monde apprécie une oreille sympathique.
2. Organisez des repas spéciaux. Invitez des voisins ou des collègues qui vivent seuls.
3. Achetez un animal domestique. Le fait de se promener est un excellent moyen de sortir dans le voisinage et de rencontrer du monde.
4. Adhérez à un club ou groupe qui fait des activités qui vous intéressent. En faisant ainsi, vous entrez en contact avec des gens qui ont des intérêts semblables aux vôtres.
5. Faites du bénévolat pour un organisme qui en a besoin.

Le premier groupe de soutien est la famille. Pourtant, il arrive souvent que nous communiquions mal avec ceux qui nous sont chers. Voici quelques conseils pratiques :

- Soyez présent. Passez du temps avec votre famille.
- Créez du temps. Mettez de côté une période spéciale chaque jour pour vous détendre et bavarder.
- Montrez de l'intérêt. Écoutez et soutenez vos enfants et votre conjoint.
- Évitez de juger. Tant qu'ils ne se font aucun mal, il n'est peut-être pas nécessaire d'approuver la musique, le mode vestimentaire ou les coiffures de vos enfants.
- Faites des choses ensemble. Partagez des intérêts communs de travail et de loisirs.
- Montrez de la considération. Tous les membres de la famille sont des individus ayant leurs propres goûts et opinions.

## Être un bon ami

Une bonne amitié est importante tant dans le cercle familial qu'à l'extérieur du foyer. Si vous agissez en ami, on en fera de même avec vous. 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 pour vous peut être important 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.
3. Lorsque vos amis ont la parole, donnez-leur toute votre attention. Essayez de bien donner ce qu'ils cherchent, que ce soit des conseils, de l'aide ou du réconfort.

4. Soyez honnête, mais en ayant du tact. Offrez des critiques uniquement lorsqu'on les demande.
5. Laissez le dernier mot aux autres. Il se peut que vous puissiez conter une meilleure histoire, mais gardez-la pour un autre jour.
6. Limitez les plaintes et les potins à cinq minutes ou moins lors de chaque rencontre. Essayez toujours de terminer sur un ton positif.
7. Ne racontez pas de farces aux dépens des autres, même si ces derniers ne sont pas de votre groupe.
8. Ne tenez pas un pointage de faveurs dues aux uns et aux autres. Un bon ami prend plaisir à aider simplement pour être utile.

## La critique positive

Rappeler un ami à l'ordre est parfois une tâche des plus difficiles. Nous choisissons souvent de nous taire plutôt que de prendre le risque de blesser ou de vexer un ami. Nous pouvons apprendre et nous exercer dans l'art de la critique positive de façon à améliorer nos relations avec les autres. Communiquer nos réactions aux faits et gestes d'un ami au lieu de critiquer directement ses actions. Par exemple : «Gilles, quand tu me fais attendre aux rendez-vous du lunch, ça me contrarie et je me mets à penser que tu ne respectes pas le fait que j'ai un emploi du temps chargé.» Cette déclaration n'est peut-être pas facile à absorber mais elle est beaucoup mieux que d'être traité d'irresponsable, d'impoli... et ainsi de suite. Une attaque personnelle rompt la communication. En exprimant nos propres réactions, nous pouvons espérer engager la communication et résoudre des problèmes. Il se peut qu'un changement d'heure de rendez-vous fasse une différence. Même si l'ami n'en tient pas compte, au moins nous avons la satisfaction d'avoir étalé nos sentiments à la lumière du jour. Comme toute chose qui en vaut la peine, l'établissement de relations saines demande de l'effort. Cela demande aussi une action bien décidée. Même avec les meilleures intentions du monde, nous sommes parfois tentés de laisser aller les choses. La clé des relations réussies se trouve dans la prise en charge.

Prêt à prendre vos relations en charge ? Eh bien, à vos marques...  
**PARTEZ!**

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**