



Des relations saines

Les relations et les amitiés, qu'elles soient avec un conjoint ou une conjointe, des amis, des membres de la famille ou des collègues, ont une très grande incidence sur la santé physique et mentale. Les adultes qui bénéficient d'un bon soutien social courent moins de risque de souffrir de nombreux problèmes de santé majeurs, comme la dépression, l'hypertension artérielle et un indice de masse corporelle (IMC) trop élevé. Des études ont même révélé que les aînés qui ont une vie sociale riche sont susceptibles de vivre plus vieux que leurs pairs qui tissent moins de liens. Cependant, il n'est pas toujours facile de nouer et d'entretenir des liens, particulièrement pendant une pandémie alors que les interactions en personne sont moins nombreuses.

Ce thème vous fournira des ressources sur les différences entre l'amour sain et l'amour malsain, les conflits au sein des couples pendant la pandémie de COVID-19, la séparation et le divorce et la façon d'établir et d'entretenir des relations, ainsi que des ressources si vous êtes victime de mauvais traitements.

Dans l'esprit du thème de ce mois-ci, nous vous offrons une courte conférence TED intitulée The difference between healthy and unhealthy love (la différence entre l'amour sain et l'amour malsain) de Katie Hood. Dans cette conférence qui explique comment comprendre et pratiquer l'art des relations saines, Katie révèle les cinq signes qui pourraient indiquer que vous avez une relation malsaine avec votre amoureux ou amoureuse, ami ou membre de la famille, et fait part de gestes à poser au quotidien pour aimer avec respect, bonté et joie. Vous pouvez visionner la vidéo en cliquant ici :

- [The Difference Between Healthy and Unhealthy Love](#) (en anglais seulement)

En plus de cette vidéo, nous vous offrons les ressources suivantes :

- [Comment développer et entretenir des amitiés à l'âge adulte](#)
- [Cinq conseils pour établir des relations professionnelles](#)
- [Couples, conflits et COVID-19](#)
- [Parler relations saines avec des adolescents](#)
- [Quoi faire si une personne de votre entourage est l'objet de mauvais traitements](#)
- [Séparation et divorce](#)

*Le contenu de ce thème, y compris la conférence TED, a été créé en partie avant la pandémie de COVID-19. N'oubliez pas de toujours suivre les protocoles et directives de votre province ou État.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Nous offrons ce service à nos employés ainsi qu'à leur conjoint ou conjointe ou aux membres de leur famille.

- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- COMPANY CODE: BMWCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301

La quarantaine et l'isolement peuvent être particulièrement difficiles pour les personnes qui vivent une relation marquée par la violence. Si vous êtes en danger immédiat, appelez le 9-1-1.

Si vous vivez une relation marquée par la violence et que vous avez besoin d'aide en cette période difficile, voici des ressources utiles :

- [Ressources pour les Canadiens](#)
- [Ressources pour les Américains](#)