

Réseaux de soutien social

Nous avons tous besoin de sentir que nous avons notre place et que les autres se soucient de notre bien-être.

Avez-vous des proches vers qui vous tourner lorsque vous avez besoin de parler à quelqu'un? Quelqu'un à appeler pour obtenir de l'aide lorsque votre sous-sol est inondé ou lorsque vous avez besoin de quelqu'un pour garder les enfants? Ou peut-être quelqu'un que vous pouvez appeler lorsque quelque chose de vraiment génial se produit et que vous voulez partager la bonne nouvelle?

On sous-estime souvent le bénéfice que l'on peut tirer du soutien des autres. Nous avons tous besoin d'un réseau de soutien social qui peut inclure de nombreux groupes de personnes différents – partenaires, famille, amis, collègues, voisins, voire des professionnels comme des médecins, des conseillers ou des groupes de soutien par les pairs. Ces différents groupes de personnes peuvent nous aider à faire face aux revers, à résoudre des problèmes, à améliorer l'estime de soi et à gérer les problèmes de santé et le stress. Le stress affecte tout l'organisme, du bien-être mental à la santé cardiaque en passant par le système immunitaire. Trouver un moyen de gérer et de réduire le stress est donc extrêmement bénéfique.

Les avantages du soutien social peuvent également être ressentis par ceux qui le fournissent. Restez en contact avec votre réseau de soutien, répondez aux appels et aux textos, organisez une séance de vidéoclavardage, offrez votre soutien aux autres lorsqu'ils en ont besoin et dites-leur que vous les appréciez.

Pour le thème de ce mois-ci, nous fournissons des renseignements sur les avantages d'un solide réseau de soutien social, sur la manière de maintenir vos relations avec vos proches pendant les périodes difficiles et sur les ressources qui vous aideront à construire votre réseau.

Nous vous encourageons à visionner la conférence TED Talk [*Friendimacy: The 3 Requirements of All Healthy Friendships*](#) (en anglais seulement) de Shasta Nelson.

En outre, les ressources suivantes sont à votre disposition :

- [Pourquoi les bons amis sont si importants?](#)
- [Soutien social](#)
- [Reconstruire les liens sociaux \(après la fin de la pandémie\)](#)
- [L'importance de prendre vos jours de vacances](#) (en anglais seulement)

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. 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.

- Composez le 1 877 847-4525
- Courriel : support@resourcesforyourlife.com
- Visitez le site <http://ca.resourcesforyourlife.com>; CODE : BMWeCare
- Téléchargez l'application ICONNECT YOU dans l'App Store ou dans Google Play; MOT DE PASSE : 149301

