LifeWorks

Conseils pour se constituer un réseau de soutien

Un réseau de soutien solide peut être essentiel pour vous aider à traverser des moments difficiles. Il existe de nombreuses options pour entretenir un réseau de soutien

VIE SOCIALE

Les personnes ayant un réseau de soutien solide **25%** plus susceptibles d'être plus heureuses

Participez à des activités de groupe

- Faites du bénévolat. Impliquez-vous dans une cause qui vous tient à cœur
- Inscrivez-vous à un cours ou à un centre de

Planifiez des activités sociales

Créez des occasions de renforcer vos relations existantes et d'en tisser de nouvelles

FAMILLE

Gardez les voies de communication ouvertes

Restez en contact. Répondez à vos appels et à vos courriels, et invitez à votre tour les gens qui vous invitent.

Acceptez de l'aide

Ne vous isolez pas si un membre de votre famille offre son aide

SOINS MÉDICAUX

Trouvez un professionnel de la santé avec lequel vous êtes à l'aise

- La maladie mentale peut être traitée efficacement
- Parler avec un professionnel peut être bénéfique

Communiquez avec votre PAEF pour en savoir davantage sur les options qui sont à votre disposition

EN LIGNE

- Élargissez votre réseau de soutien en tissant des liens avec des personnes partout dans le monde
- Explorez les forums et les groupes de soutien en ligne
- Tenez-vous-en à des sites dignes de confiance et soyez prudent lorsque vous organisez des rencontres en personne

Bien que les réseaux sociaux ne doivent pas remplacer les interactions en personne, ils peuvent s'avérer un outil utile pour demeurer en contact avec votre réseau de soutien

Copyright © 2018 LifeWorks — L'expérience bien-être total[MC] Tous droits réservés.