

# Liste de contrôle du bien-être social

Des habitudes sociales positives peuvent vous aider à mettre en place des systèmes de soutien et à rester en meilleure santé mentale et physique. Voici quelques conseils pour vous connecter avec les autres :



## ÉTABLIR DES LIENS

Les liens sociaux peuvent contribuer à protéger la santé et à prolonger la vie. Les scientifiques découvrent que nos liens avec les autres peuvent avoir des effets puissants sur notre santé. Que ce soit avec la famille, les amis, les voisins, les partenaires romantiques ou autres, les liens sociaux peuvent influencer notre biologie et notre bien-être. Cherchez des moyens de vous impliquer avec les autres.

### Pour établir de nouveaux liens sociaux:

- Joignez un groupe se consacrant à un passe-temps favori.
- Suivez un cours pour essayer quelque chose de nouveau.
- Essayez un nouveau sport ou une nouvelle activité physique.
- Dans la mesure du possible, aidez à créer un jardin ou un parc communautaire.
- Participez aux événements du quartier.
- Joignez un groupe communautaire local.



## PRENDRE SOIN DE SOI TOUT EN S'OCCUPANT DES AUTRES

Beaucoup d'entre nous finiront par devenir des aidants naturels à un moment ou à un autre de leur vie. Le stress et la pression liés à la prestation de soins peuvent avoir des répercussions sur votre santé. Il est important pour trouver des moyens de prendre soin de votre santé tout en prenant soin des autres. En fonction de votre situation, certaines stratégies d'auto-soins peuvent être plus difficiles à mettre en œuvre que d'autres. Choisissez celles qui vous conviennent.

### Prendre soin de soi tout en s'occupant des autres:

- Demandez de l'aide. Dressez une liste des façons dont les autres peuvent vous aider. Par exemple, quelqu'un pourrait s'asseoir avec la personne pendant que vous faites des tâches ménagères.
- Faites des listes de choses à suivre et établissez une routine quotidienne.
- Essayez de faire des pauses chaque jour.
- Continuez vos hobbies et vos intérêts quand vous le pouvez.
- Joignez un groupe de soutien aux aidants.
- Mangez des aliments sains et faites de l'exercice aussi souvent que vous le pouvez.
- Renforcez vos compétences de soignant. Certains hôpitaux proposent des cours sur la manière de soigner une personne blessée ou malade.



### ÊTRE ACTIFS ENSEMBLE

Là où vous vivez, travaillez ou allez à l'école peut avoir un impact important sur la façon dont vous vous déplacez et même sur votre poids. Être actif avec les autres membres de votre communauté peut avoir un effet positif sur vos habitudes de santé et créer des occasions d'établir des liens. Vous pouvez aider votre communauté à créer des moyens d'encourager une plus grande activité physique.

#### Aider à rendre la communauté plus active:

- Si possible, créez un groupe de marche avec des amis.
- Envisagez de vous joindre à un groupe d'exercice. Nombre d'entre eux sont désormais en ligne ou virtuels.
- Participez aux efforts de planification locale pour développer des sentiers pédestres, des trottoirs et des pistes cyclables.
- Joignez d'autres parents pour demander plus d'activité physique à l'école.
- Essayez des activités différentes !



### FAÇONNEZ LES HABITUDES DE SANTÉ DE VOTRE FAMILLE

Beaucoup de choses peuvent influencer un enfant, notamment ses amis, ses instituteurs et les choses qu'il voit lorsqu'il est assis devant la télévision ou l'ordinateur. Si vous êtes un parent, sachez que votre comportement quotidien joue également un rôle important dans le comportement de votre enfant. Avec votre aide, les enfants peuvent apprendre à développer des habitudes alimentaires et d'activité physique saines qui dureront toute leur vie.

#### Pour aider les enfants à acquérir des habitudes saines:

- Soyez un modèle. Choisissez une alimentation et des activités saines lorsque vous êtes ensemble.
- Faites des choix sains en toute simplicité. Ayez des aliments nutritifs et des équipements sportifs à portée de main.
- Concentrez-vous sur le plaisir de prendre des habitudes saines.
- Limitez le temps d'écran.
- Vérifiez auprès des soignants ou des écoles qu'ils proposent une alimentation et des activités saines.
- Changez un peu à la fois.



### CRÉER DES LIENS AVEC VOS ENFANTS

Les parents ont un travail important. Élever des enfants est à la fois gratifiant et stimulant. Être sensible, réceptif, cohérent et disponible pour vos enfants peut vous aider à établir des relations positives et saines avec eux. Les liens affectifs forts qui en résultent aident les enfants à apprendre à gérer leurs propres sentiments et comportements et à développer leur confiance en eux. Les enfants qui ont des liens solides avec les personnes qui s'occupent d'eux sont plus susceptibles de pouvoir faire face aux défis de la vie.

#### Pour établir des relations solides avec vos enfants:

- Surprenez les enfants qui ont un bon comportement et faites des compliments.
- Donnez aux enfants de tâches valorisantes à la maison.
- Utilisez des mots, des tons et des gestes aimables.
- Passez un peu de temps chaque jour à une interaction chaleureuse, positive et affectueuse avec vos enfants.
- Faites un remue-méninges pour trouver ensemble des solutions aux problèmes.
- Fixez-vous des règles pour les appareils mobiles et autres distractions.
- Demandez à votre enfant de vous faire part de ses préoccupations, soucis, objectifs et idées.
- Participez aux activités que votre enfant apprécie.



## ÉTABLIR DE SAINES RELATIONS

Des relations solides et saines sont importantes tout au long de votre vie. Elles peuvent avoir un impact sur votre bien-être mental et physique. En tant qu'enfant, vous acquérez les compétences sociales dont vous avez besoin pour établir et entretenir des relations avec les autres. Mais à tout âge, vous pouvez apprendre des moyens d'améliorer vos relations. Il est important de savoir à quoi ressemble une relation saine et comment maintenir vos relations.

### Pour établir des relations saines:

- Partagez vos sentiments honnêtement.
- Demandez aux autres ce dont vous avez besoin.
- Écoutez les autres sans les juger ou les blâmer. Soyez bienveillant et empathique.
- Exprimez votre désaccord avec les autres de manière respectueuse. Les conflits ne doivent pas se transformer en attaques personnelles.
- Évitez les critiques excessives, les accès de colère et les comportements violents.
- Attendez-vous à ce que les autres vous traitent avec respect et honnêteté en retour.
- Faites des compromis. Essayez d'arriver à des accords qui fonctionnent pour tout le monde.
- Protégez-vous des personnes violentes et abusives. Fixez des limites avec les autres. Décidez de ce que vous êtes et de ce que vous n'êtes pas prêt à faire. Il est normal de dire non.
- Apprenez les différences entre les manières saines, malsaines et abusives de se comporter avec les autres.

Pour d'autres sujets relatifs au bien-être, veuillez consulter le site [www.nih.gov/wellnesstoolkits](http://www.nih.gov/wellnesstoolkits).