



Fiche Synthèse Etape 4 : Bien vivre avec les autres

L'importance des relations sociales sur la santé.

La qualité des relations avec sa famille, son conjoint, ses amis, ses voisins... peut avoir de nombreux effets sur la santé et le bien-être des individus.

Etre intégré socialement dans une communauté, dans un groupe, un village, vous permet d'être soutenu, d'avoir de l'aide en cas de difficulté.

Vivre un sentiment d'utilité sociale, c'est avoir un rôle et se sentir utile.

S'engager avec et pour les autres rend la vie plus riche, permet d'être soutenu en cas de difficultés et contribue à lui donner un sens.

Développer des relations positives avec les autres : quelques conseils.

Le fait de bien vivre avec les autres participe au bien-être personnel et vice-versa. Vivre des émotions positives à plusieurs renforce leur impact, et permet de mieux gérer les situations de stress.

Pour développer des relations positives, il est nécessaire de :

- **Savoir communiquer** : aller vers les autres en souriant, répondre à leurs questions, s'intéresser à eux, donner et prendre des nouvelles.
- **Savoir écouter et soutenir** : être à l'écoute, être présent, rendre service, manifester son soutien en cas de besoin.
- **S'investir pour le bien commun** : contribuer au bien-être de la collectivité sur plan social, éducatif, écologique, citoyen...
- **Faire avec les autres** : pratiquer régulièrement des activités collectives sportives, culturelles, des loisirs, des repas en famille ou entre amis...

Bien vivre avec les autres contribue à notre bien-être. Il est important de veiller à entretenir de bonnes relations avec les autres.



CAP BIEN-ÊTRE

4

BIEN VIVRE AVEC LES AUTRES

Pratiquer des activités avec d'autres contribue à votre bien-être.

- **L'activité physique** favorise la détente physique et psychique, une meilleure oxygénation, l'évacuation des tensions... Pratiquer une activité physique à plusieurs renforce la motivation pour la pratique régulière.
- **Les activités manuelles et artistiques** permettent de se concentrer, de ressentir de la fierté, de se détendre... Faire ce type d'activité à plusieurs permet de renforcer les liens, de produire quelque chose collectivement qui peut être utile et/ou faire plaisir à d'autres, de se réaliser ensemble.
- **Jouer** permet de rire, de se faire plaisir, de se détendre... Faire un jeu collectif renforce la cohésion du groupe et renforce le système immunitaire.

Vivre des émotions positives a un impact sur notre bien-être mais les partager avec d'autres a également un effet sur la santé : n'hésitez pas à pratiquer une activité collective !

Les points essentiels à retenir du parcours Cap Bien-être :

- ✓ Développer ses ressources personnelles, c'est améliorer sa santé.
- ✓ On peut apprendre à gérer ses émotions.

- ✓ On peut apprendre à repérer, accepter, comprendre, prévenir le stress.
- ✓ L'analyse et l'anticipation, le retour au calme et la recherche de soutien sont des techniques efficaces contre le stress, à la portée de chacun.

- ✓ On peut travailler sa santé émotionnelle comme on travaille sa souplesse ou sa musculature.
- ✓ Chacun peut trouver sa propre façon de cultiver ses moments de bien-être.

- ✓ Bien vivre avec les autres contribue à notre bien-être, n'hésitez pas à pratiquer une activité collective.
- ✓ Être intégré socialement, c'est aussi être soutenu en cas de coup dur.