

[Texte]



Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme



Les relations sociales

Créer des relations sociales positives n'est pas si simple. Parmi les ressources personnelles on peut distinguer les compétences psychosociales qui nous aident à être bien dans sa tête et avec les autres. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) en a repéré 10 :

- Savoir se faire comprendre et savoir créer des relations
- Savoir gérer le stress et les émotions
- Avoir une pensée critique, une pensée créative
- Savoir résoudre les problèmes et savoir prendre des décisions
- Se connaître soi-même et être bienveillant avec les autres

En développant ces compétences, nous sommes plus en capacité de répondre de façon efficace et positive aux exigences et épreuves de la vie quotidienne.

Pourquoi bien vivre avec les autres ?

Etre bien avec les autres a une grande influence sur :

- L'intégration sociale, votre place dans le village, le quartier
- Le sentiment d'utilité sociale, surtout après la retraite
- Le soutien social quand la vie est plus difficile

Comment développer des relations positives ?

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 le plan social, éducatif, écologique, citoyen,...
- **Faire avec les autres** : pratiquer régulièrement des activités collectives sportives, culturelles, de loisirs, repas en famille ou entre amis.

A présent, vous allez trouver plusieurs photos qui peuvent vous procurer un moment de bien-être, de détente. N'hésitez pas à faire partager ces moments avec votre entourage.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter : Marie Pannetier par mail pannetier.marie@auvergne.msa.fr ou au 06 08 46 15 24 ou vous rapprochez de la structure qui vous a adressé ce document.

Si la thématique CAP BIEN vous intéresse, l'ARSEPT vous propose des ateliers en distanciel et en présentiel pour 2021. N'hésitez pas à vous inscrire auprès de l'ARSEPT. Prenez soin de vous.

[Texte]



Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme

