



powered by

navigate°

## SYSTÈMES DE SOUTIEN

### Développer la conscience communautaire

Les personnes qui se sentent liées à une communauté sont généralement en meilleure santé et plus heureuses. Cela est dû au fait que disposer de réseaux de soutien solides permet de traverser plus facilement les moments difficiles de la vie. Le sentiment d'appartenance à une communauté est une composante essentielle du bien-être.

Les communautés sont généralement composées de personnes ayant des intérêts et des valeurs communs. Il est fort probable que votre communauté comprenne votre famille, vos voisins et d'autres personnes avec lesquelles vous interagissez fréquemment. Lorsque vous pensez à votre propre communauté, posez-vous cette question : Quel type de lien avez-vous?

Selon une étude menée par le [Pew Research Center](https://www.pewsocialtrends.org/2018/05/22/how-urban-suburban-and-rural-residents-interact-with-their-neighbors/)<sup>1</sup>, seuls 30 % des Américains connaissent la totalité ou la majorité de leurs voisins et, selon une étude similaire, plus de la moitié des habitants de Toronto, au Canada, ne connaissent que quelques-uns de leurs voisins.

La conscience communautaire, qui est définie<sup>2</sup> comme le « niveau de conscience de la situation sociale, économique et environnementale actuelle » d'une communauté, implique une volonté de créer des ramifications et de prendre davantage conscience de ce qui se passe au-delà de sa propre famille et de son cercle intérieur. Elle exige de reconnaître et d'accepter la diversité des membres de sa communauté et implique de rechercher activement un terrain d'entente.

Le bénévolat constitue un moyen de développer la conscience communautaire. Le bénévolat permet d'établir des liens plus étroits avec les autres membres de sa communauté. Interagir avec des personnes extérieures à ses réseaux habituels peut élargir ses perspectives et donner un meilleur aperçu des défis auxquels les autres sont confrontés.

#### *Que ferez-vous pour développer la conscience communautaire?*

Dans les communautés ayant tissé des liens, il n'y a pas de perdant. Plus vous vous sentez lié aux autres, plus vous aurez de soutien à leur apporter et plus vous en recevrez en retour.



1. <https://www.pewsocialtrends.org/2018/05/22/how-urban-suburban-and-rural-residents-interact-with-their-neighbors/>

2. <https://www.shsu.edu/glt002/Outreach%20articles/Theodori%202004%20community%20activeness%20consciousness%20matrix.pdf>

## Comment demander de l'aide

Demander de l'aide semble venir naturellement pour certains, mais pour d'autres, c'est tout sauf facile. Le besoin de se sentir indépendant est une vertu très appréciée, en particulier dans le cadre professionnel.

Pourtant, essayer de tout faire tout seul donne rarement les meilleurs résultats. Lorsque vous êtes chroniquement épuisé et débordé, vous êtes tout sauf efficace. De ce fait, il est vital de savoir demander de l'aide.

Pour demander de l'aide, vous devez d'abord savoir reconnaître quand vous en avez besoin. Cela peut vous obliger à prêter davantage attention à la manière dont vous réagissez dans certaines situations. Comment réagissez-vous face au stress? Comment savez-vous que vous avez atteint votre limite? Les réponses à ces questions peuvent vous aider à comprendre quand vous avez besoin d'aide.

Demander facilement de l'aide peut prendre du temps, mais cela peut vous faciliter grandement la vie.

### Voici quelques conseils pour savoir quand vous devez demander de l'aide :

#### **Reconnaissez quand vous avez besoin d'aide**

Connaissez vos limites et gérez votre énergie avec sagesse. Lorsqu'il s'agit de demander de l'aide, le plus tôt est le mieux.

#### **Soyez clair sur ce dont vous avez besoin**

Lorsque vous demandez de l'aide, expliquez exactement comment l'autre personne peut vous aider. Sur quoi avez-vous besoin d'aide en particulier?

#### **Adressez-vous à la bonne personne**

Demandez l'aide de quelqu'un qui possède les compétences spécifiques requises pour la tâche à accomplir. Autrement, vous risquez de vous retrouver encore plus à la traîne.

#### **Rendez service en retour**

Apportez votre aide aux autres lorsqu'ils ont des problèmes. Pensez simplement à toujours demander la permission au préalable. Votre aide n'est peut-être pas aussi nécessaire ou souhaitée que vous le pensez. Tenter de « régler » les problèmes des autres sans leur permission peut se retourner contre vous.





# Bien se porter chaque mois

## Les ressources pour améliorer son bien-être

powered by

navigate°



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

## Liens virtuels : utiliser la technologie pour renforcer les relations

Grâce à la technologie, rester en lien n'a jamais été aussi aisé. Nous disposons désormais d'un large éventail d'options, comme les webinaires en direct, les balado-diffusions, les vidéoconférences, les vidéos préenregistrées, les messages instantanés, les messages vocaux et les textes audio. Peu importe où nous allons, nous pouvons presque toujours nous brancher ou nous connecter.

Malgré la facilité de connexion, la plupart d'entre nous se sentent encore déconnectés. Une étude<sup>3</sup> a révélé que la majorité des Américains se sentent seuls, et ces conclusions dataient d'avant la pandémie. Sur le lieu de travail, la solitude est liée à une baisse de la productivité, à une mauvaise qualité de travail, à une rotation plus importante et à des absences plus fréquentes.

En vérité, les relations importantes nécessitent des liens plus profonds. Certains experts pensent que la technologie ne pourra jamais remplacer la valeur d'une interaction en personne, mais dans le cas où les visites en personne ne sont pas possibles, la technologie peut contribuer à faciliter la communication.



### Pour tirer le maximum de vos liens virtuels, voici quelques conseils pour consolider vos relations :

#### Discutez de vos objectifs communs

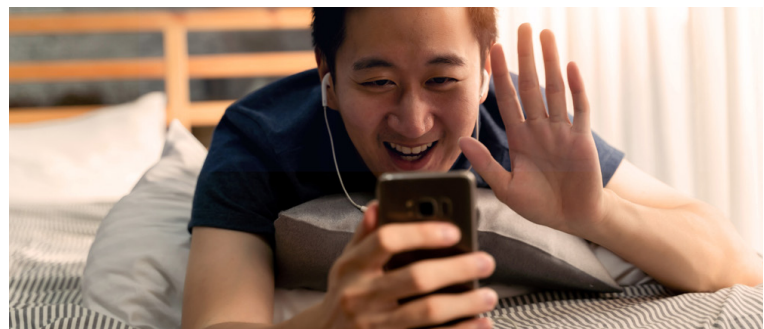
Les relations qui reposent sur une base solide d'objectifs communs sont plus fortes que celles qui sont de nature plus informelle. Cela est vrai pour les relations personnelles et professionnelles. Prendre le temps de vérifier les objectifs communs peut vous aider à approfondir vos relations.

#### Soyez à l'heure

Se présenter à l'heure à un rendez-vous, que ce soit en personne ou en ligne, témoigne d'un niveau de respect qui communique à l'autre personne que vous valorisez son temps. Le respect peut contribuer grandement à l'établissement de relations solides.

#### Discutez régulièrement

La technologie permet de rester régulièrement en communication avec ses amis et ses collègues. Ajoutez des rappels à votre agenda ou organisez une réunion debout afin d'avoir du temps pour consolider les relations importantes.



*Par rapport aux interactions en personne, les liens virtuels peuvent être insuffisants dans certains domaines, mais l'utilisation de la technologie pour entretenir les relations qui sont importantes pour vous est la meilleure solution.*

3. <https://www.npr.org/sections/health-shots/2020/01/23/798676465/most-americans-are-lonely-and-our-workplace-culture-may-not-be-helping>

# RECETTE

## Crème glacée à la banane et à la fraise

### INGRÉDIENTS

- 3 bananes coupées en morceaux et congelées
- 1 sac de fraises congelées de 12 onces (340 g), soit environ 2 tasses  $\frac{1}{4}$
- 1 cuillère à thé de vanille
- $\frac{1}{2}$  tasse de lait d'amande, de noix de cajou ou de noix de coco non sucré (ou plus pour obtenir la consistance souhaitée)
- 4 cuillères à table de peptides de collagène Vital Proteins (facultatif, à omettre pour les végétaliens)

### INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse ou dans le bol d'un robot de cuisine. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, en n'oubliant pas d'arrêter la machine pour racler les bords et ajouter du lait si nécessaire.
2. Servez immédiatement.

### Durée totale :

Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min.

### Portions : 6



### RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

(par portion)

Calories <i>kcal</i>	104
Glucides <i>g</i>	20
Lipides <i>g</i>	0
Protéines <i>g</i>	7
Sodium <i>mg</i>	52
Sucre <i>g</i>	10

Source :  
<https://therealfoodrds.com/strawberry-banana-nice-cream/>

