



# Défi de se faire un nouvel ami



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi de se faire un nouvel ami, un défi de sept jours conçu pour élargir votre cercle social et enrichir votre vie avec de nouvelles connexions. Dans un monde où nous sommes de plus en plus connectés numériquement, ce défi est l'occasion de nouer de véritables amitiés en personne.

Avec l'âge, nos cercles sociaux ont tendance à se réduire. Les responsabilités telles que le travail, la famille et les routines quotidiennes peuvent rendre difficile la rencontre de nouvelles personnes et l'entretien d'amitiés. Ce défi vise à faire tomber ces barrières et à créer des opportunités d'interactions significatives. Les amitiés sont un élément essentiel de notre bien-être social. Elles nous apportent soutien, joie et sentiment d'appartenance. Le fait d'entrer en contact avec d'autres personnes peut conduire à des expériences partagées, à un développement personnel et à une meilleure compréhension des différentes perspectives.

## QUEL EST L'IMPACT DE L'AMITIÉ SUR VOTRE BIEN-ÊTRE ?

Les amitiés jouent un rôle crucial dans l'amélioration du bien-être émotionnel à plusieurs égards :

- **Soutien émotionnel** : Les amis offrent un espace sûr où l'on peut partager ses sentiments et ses expériences sans jugement. Ce soutien peut contribuer à réduire le stress et l'anxiété, ce qui permet de mieux faire face aux difficultés de la vie.
- **Augmentation de la confiance en soi** : Les amitiés positives peuvent **renforcer l'estime de soi et la confiance en soi**. Le fait de savoir que vous avez des amis qui vous estiment et vous apprécient peut renforcer votre confiance en vous et votre sentiment général d'identité.
- **Sentiment d'appartenance** : Les amitiés créent un sentiment de connexion et d'appartenance. Le sentiment d'appartenir à une communauté solidaire peut **réduire les sentiments de solitude et d'isolement**.

## LE DÉFI

Ce défi d'une semaine a pour but de vous aider à sortir de votre zone de confort et à nouer des liens avec de nouvelles personnes. Il y a tellement de fois dans la vie où nos interactions ne dépassent pas le niveau superficiel du « Bonjour, comment allez-vous ? ». Vous allez chercher à dépasser ce niveau d'interaction.

Cochez chaque ligne au fur et à mesure que vous répondez à l'invitation. Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour, ou imprimez ce document et remplissez-le à la main.

# FAIRE UN NOUVEL AMI

1



**S'inscrire à une application d'amitié :** Inscrivez-vous à une application d'amitié et créez un profil qui reflète vos intérêts et votre personnalité.

2



**Entrez en contact :** Demandez à un ami de vous mettre en contact avec d'autres amis et rejoignez-les lors de leur prochaine rencontre.

3



**Participez à un cours ou à un événement local :** Trouvez un événement local ou suivez un cours en rapport avec votre passe-temps et assistez-y. Fixez-vous pour objectif de vous présenter à au moins une nouvelle personne. En prime, vous avez déjà quelque chose en commun !

4



**Reprendre contact :** Reprenez contact avec un vieil ami ou une connaissance que vous avez perdu de vue et proposez-lui de vous rencontrer.

5



**Proposer son aide :** Proposez à quelqu'un de l'aider, qu'il s'agisse d'un projet, d'un déménagement ou simplement d'un conseil.

6



**La tournée des cafés :** Sortez prendre un café et profitez-en pour faire la conversation à quelqu'un, qu'il s'agisse du serveur, d'une personne qui fait la queue ou de la table voisine.

7



**Réflexion et suivi :** Réfléchissez aux contacts que vous avez établis cette semaine. Relancez au moins une personne que vous avez rencontrée et proposez-lui une autre rencontre ou une autre activité.

## DÉFI TERMINÉ !

N'oubliez pas que la fin de ce défi n'est que le début d'une amitié qui peut durer toute une vie. Continuez à entretenir les liens que vous avez noués et poursuivez vos efforts pour rencontrer de nouvelles personnes. Cela peut être difficile, mais les efforts en valent la peine !



# Félicitations d'avoir terminé le défi faire un nouvel ami

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

