



Défi : Trouver du temps pour les amis



Concentrez-vous sur la recherche de moyens significatifs pour rester en contact avec vos amis

DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi : Trouver du temps pour les amis, un parcours d'un mois destiné à renforcer vos liens sociaux et à améliorer votre bien-être mental. Dans notre monde au rythme rapide, il est facile de perdre le contact avec ses amis, mais cela ne veut pas dire qu'il doit en être ainsi. Si l'amitié peut demander plus d'efforts à l'adulte qu'à l'enfant qui passait tous ses jours à l'école avec ses amis, il existe de nombreux moyens de rester en contact.

POURQUOI L'AMITIÉ EST-ELLE IMPORTANTE ?

Les amitiés sont un élément essentiel de notre vie. Elles nous apportent soutien, joie et compagnie. Les amis peuvent nous remonter le moral, nous écouter et nous offrir une perspective différente sur les défis de la vie. Des liens sociaux solides sont liés à un risque moindre **d'anxiété et de dépression** et même à **une vie plus longue** en raison d'un risque réduit de maladies chroniques. S'engager avec des amis peut considérablement améliorer votre santé mentale. L'amitié peut :

- Réduire le stress
- Accroître le sentiment d'appartenance
- Améliorer la capacité **à faire face aux traumatismes**

LE DÉFI

Il n'y a que douze invites, mais ce défi est conçu pour se dérouler sur un mois, de sorte que vous puissiez contacter vos amis et établir des liens significatifs plutôt que de vous dépêcher de terminer chaque jour. N'hésitez pas à suivre l'ordre qui vous convient le mieux en fonction de votre emploi du temps.

Cochez chaque ligne au fur et à mesure que vous répondez à la demande. Cliquez sur les carrés situés à gauche de chaque jour ou imprimez ce document et remplissez-le à la main.

TROUVER DU TEMPS POUR LES AMIS



Reprendre contact : Prenez contact avec un ami à qui vous n'avez pas parlé depuis un certain temps. Envoyez-lui un message ouappelez-le.



Partager un souvenir : Partagez un souvenir favori avec un ami et demandez-lui de faire de même.



Gratitude : Dites à un ami pourquoi vous lui êtes reconnaissant.



Journée d'activité : Planifiez une activité amusante avec un ami, qu'il s'agisse d'une promenade, d'un jeu ou d'un repas en commun.



Journée de soutien : Offrez votre soutien à un ami. Vous pouvez l'aider à accomplir une tâche ou simplement l'écouter.



Nouvel ami : Engagez la conversation avec quelqu'un de nouveau. C'est peut-être le premier pas vers une nouvelle amitié.



Réflexion : Réfléchissez à la semaine écoulée avec un ami. Discutez de ce que vous avez appris et de ce que vous avez ressenti.



Compliments: Faites un compliment sincère à un ami.



Souvenirs : Choisissez une vieille photo de vous et de votre ami, partagez-la avec lui et remémorez-vous ce jour ou cet événement.

TROUVER DU TEMPS POUR LES AMIS

10



Projets d'avenir : Discutez de vos projets d'avenir avec un ami. Il peut s'agir d'un voyage que vous avez toujours voulu faire ensemble ou d'un projet commun auquel vous avez pensé.

11



Apprendre ensemble : Choisissez quelque chose de nouveau à apprendre avec un ami. Il peut s'agir d'une nouvelle langue, d'un métier ou même d'un cours de cuisine.

12



Journée d'appréciation : Montrez que vous appréciez les talents et les réalisations de votre ami en le soutenant lors d'un événement, d'une remise de diplôme ou d'un match de sport.

DÉFI TERMINÉ !

Vous avez relevé le défi « Trouver du temps pour les amis ». Réfléchissez à l'impact de ce mois sur vos relations et votre santé mentale. Bien qu'il faille déployer des efforts considérables pour maintenir des liens, ce défi montre qu'il existe de nombreuses façons, petites et grandes, d'intégrer cet aspect dans votre vie quotidienne.



Félicitations d'avoir terminé le défi **Trouver du temps pour les amis**

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.

