

Créer des liens

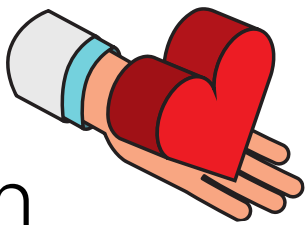


Que signifie « apprivoiser » ? C'est une chose trop oubliée, dit le renard.

Ça signifie « Créer des liens ».

– Antoine de Saint-Exupéry, Le Petit Prince

Entoure-toi de relations positives



- Avoir un sentiment d'appartenance
- Se sentir soutenu(e)
- Partager des rires
- Cultiver l'empathie
- Parler, se confier, partager...

Ce sont des éléments représentant la beauté de ce qu'offrent les relations bienveillantes

C'est possible de créer des liens et ce, même lorsqu'on est isolé(e) ou qu'on se sent seul(e) !

Comment?

Tourne ce carton pour voir les idées que l'on propose !



VRAI OU FAUX ?



Les relations positives prolongent la vie des gens

Voir la réponse au verso



Créer des liens



Écriture

- Envoie une carte postale à quelqu'un

Électronique

- Appelle un(e) ami(e) pour prendre de ses nouvelles
- Joue à un jeu en ligne avec un(e) ami(e)
- Soupe en Facetime avec un(e) ami(e)
- Prends des nouvelles d'un proche

Expression

- Dis "je t'aime" à quelqu'un
- Dis à un(e) ami(e) les raisons pour lesquelles tu l'apprécies
- Partage des blagues avec un(e) ami(e)
- Fais rire quelqu'un
- Dis un compliment à quelqu'un

Groupes

- Inscris-toi à un groupe qui rejoint tes intérêts (danse, cuisine, aérobie...)
- Participe à des groupes de discussion (avec collègues, amis, intervenants, personnes ayant vécu semblable que le tien, etc.)

Pour l'autre

- Souris à un(e) inconnu(e)
- Aide quelqu'un de ton entourage
- Laisse devant la porte de quelqu'un une petite pensée
- Offre un café à un(e) inconnu(e)

VRAI



Les relations positives prolongent la vie des gens

