

## Guide des ressources

[Décembre 2025]

### Adopter de saines habitudes avec votre directeur médical : L'importance des relations sociales

---

Les relations sociales dans votre vie peuvent avoir une incidence positive sur votre santé et votre bien-être en général. Elles peuvent aider à réduire votre tension artérielle et votre niveau de stress, en plus d'accroître votre estime de soi. Avec un horaire chargé, il peut être difficile de trouver et de nouer des liens sociaux, mais voici quelques idées qui pourraient vous aider :

- se joindre à un club ou à une activité de groupe;
- se présenter à ses voisins;
- faire du bénévolat dans la collectivité;
- communiquer avec un vieil ami;
- dîner avec des collègues;
- faire un acte de bonté au hasard.

