

Améliorer ses liens sociaux (adultes)



Améliorer ses liens sociaux

Qu'entend-on par liens sociaux?

Les liens sociaux sont les relations que nous entretenons avec les gens autour de nous. Il s'agit des relations que nous établissons à l'école, au travail et à la maison qui ont un effet sur notre santé physique et mentale. Le fait d'avoir des liens sociaux solides augmente notre résilience, améliore notre santé physique et mentale et nous aide à surmonter les événements stressants de la vie.¹

Les liens sociaux peuvent renforcer votre système immunitaire, abaisser votre pression artérielle, vous aider à vous remettre d'une maladie plus rapidement et même prolonger votre vie.^{2,3}

Comment établir des liens sociaux plus solides

Établir des priorités

Il est important que vous passiez du bon temps avec les personnes qui comptent le plus pour vous dans votre vie. Prévoyez ou planifiez des moments où vous pourrez avoir des relations avec ces personnes, que ce soit en ligne ou en personne. Assurer l'équilibre entre le monde virtuel et le monde réel est un bon moyen de bâtir votre réseau social.

Participer

S'impliquer et partager des expériences nous donne un sentiment d'appartenance et nous offre l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes tout en s'amusant. Un bon moyen d'y arriver consiste à faire partie de groupes de personnes qui ont les mêmes intérêts que les vôtres ou à faire du bénévolat dans les événements communautaires de votre quartier.

Demander de l'aide

Il y a des moments où nous avons besoin d'une aide supplémentaire. Quand vous vivez des moments difficiles, n'hésitez pas à chercher du soutien. Essayez d'accepter l'aide qu'on vous offre et de penser à des façons d'aider d'autres personnes.

Le fait de parler à un ami ou de consulter une personne de confiance peut vous aider à faire face aux difficultés et vous donner une chance de partager et d'apprendre. Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, parlez à un professionnel de la santé ou consultez une ressource communautaire.

Autres Ressources

En français :

- [Mesurer la santé mentale positive au Canada : soutien social](#)
- [Promotion de la santé mentale positive](#)

En anglais :

- [Measuring Positive Mental Health in Canada](#)
- [Promoting Positive Mental Health](#)
- [Social Support](#)

¹ Yang YC et coll. (2015), Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span, PNAS, 113(3); 578-583.

² Seppala E. (2014), Social connection improves physical health and mental and emotional well-being; document extrait du site <https://ccare.stanford.edu/uncategorized/connectedness-health-the-science-of-social-connection-infographic/>.

³ House HS, Landis KR et Umberson D. (1988), Social relationships and health, Science, vol. 241(4865) 540-545.

Activité 1 : Qui fait partie de votre réseau social?

Buts

- Identifier les personnes dans votre vie qui peuvent vous soutenir.
- Découvrir des façons d'améliorer vos relations sociales.

Messages

- Des liens sociaux et des relations faibles peuvent avoir des effets négatifs sur votre vie.
- Il y a des moments où nous avons tous besoin d'un peu plus d'aide. Il est important d'accepter le soutien des autres et d'être prêt à en offrir.
- La technologie peut nous aider à contacter des amis ou à connaître les événements qui se déroulent dans notre communauté. Il peut s'agir d'un outil exceptionnel pour créer des liens. Les réseaux sociaux permettent de planifier des activités et de garder le contact avec nos proches. Cependant, selon le type et la fréquence d'utilisation, la technologie peut aussi nuire à nos relations ainsi qu'à notre santé physique et mentale.
- Partager ses difficultés en ligne peut parfois être utile, mais les commentaires des autres peuvent être blessants. Identifiez les personnes qui peuvent vous aider afin de pouvoir leur demander du soutien. Des ressources fiables comme [HabiloMedias](#) peuvent vous aider, vous ou votre famille, à rester en sécurité en ligne.
- Être un [adulte de confiance](#) et savoir comment identifier les adultes de confiance peut sauver des vies. Un adulte de confiance peut vous aider à vous donner le sentiment d'être écouté, respecter vos limites et vous aider à trouver de l'aide.

Durée

- De 10 à 15 minutes (selon la taille du groupe)

Fournitures

- Vidéo « [Améliorer ses liens sociaux](#) »
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs
- Fiche de travail « *Renforcez vos liens sociaux!* » à remettre à chaque participant.

Activités

- Regardez la vidéo « Améliorer ses liens sociaux ».
- À l'aide d'un tableau à feuilles mobiles, dessinez un personnage en bâton au centre de la page.
- Demandez aux participants de nommer les personnes qui leur apportent du soutien à la maison, à l'école, au travail ou dans leur communauté. Écrivez leurs noms autour du personnage en bâton.
- Demandez aux participants de décrire le type de soutien qu'ils reçoivent des personnes identifiées (ex. : aide avec les enfants, écoute active).
- Avec un marqueur d'une couleur différente, notez leurs réponses sous les

soutiens mentionnés.

- Remettez à chacun des participants la fiche de travail « *Renforcez vos liens sociaux!* » et demandez-leur de la remplir.
- Invitez les participants qui le souhaitent à partager une idée sur la manière dont ils pourraient soutenir une des personnes importantes de leur liste.

Réponses possibles

Qui nous apporte du soutien?

- Parents, membres de la famille élargie, amis, collègues, services de soutien, enseignants, entraîneurs.

Quel type de soutien?

- Soutien apporté pour les enfants, ménage, cuisine, travaux dans le jardin, transport pour se rendre aux activités, aide financière et écoute.

Moyens d'apporter de l'aide ou de renforcer les relations :

- Remercier ses proches, passer plus de temps avec eux, les appeler, leur envoyer des messages, ou faire des appels vidéo plus souvent, faire quelque chose de gentil pour eux, leur écrire, leur dire ce que l'on ressent et leur expliquer pourquoi ils sont importants pour nous.

Fiche de travail : Renforcez vos liens sociaux!

Indiquez les personnes qui vous soutiennent et un type de soutien que chacune d'elles vous apporte.

Exemple 1 : Voisin – Il surveille mes animaux quand je dois m'absenter de chez moi.

Exemple 2 : Ami– Il me donne des conseils quand je suis stressé(e) ou que je traverse une période difficile.

Indiquez comment vous pouvez soutenir les personnes inscrites dans votre liste.

Exemple 1 : Voisin – Je peux déneiger son entrée en hiver.

Exemple 2 : Ami – Je peux lui prêter une oreille attentive et lui offrir du réconfort lorsqu'il/elle en a besoin.

Nommez une relation qui est très importante pour vous.

Exemple 1 : Grand-père

Exemple 2 : Frères et sœurs

Indiquez une chose que vous pouvez faire cette semaine pour soutenir ou renforcer cette relation.

Exemple 1 : Grand-père – Lui rendre visite ou l'appeler cette semaine.

Exemple 2 : Frères et sœurs – Organiser une soirée jeux et préparer leurs collations préférées.

Des connexions sociales solides aident à renforcer notre résilience, à améliorer notre santé physique ainsi que notre santé mentale et à faire face aux situations stressantes de la vie.



Activité 2 : Pour élargir votre réseau social

But

- Découvrir des moyens de renforcer vos relations existantes ou de créer de nouveaux liens.

Messages

- Il peut être difficile de sortir d'un cycle de solitude et d'isolement. Certains obstacles comme la peur, le manque de transport ou le manque de moyens financiers peuvent nous empêcher d'aller vers les autres.
- Créer des liens avec les autres peut améliorer votre santé mentale et physique. Être un membre actif de votre communauté peut aussi encourager les autres à venir vers vous.
Il existe de nombreuses façons d'élargir son réseau social, notamment en s'impliquant dans des services communautaires, en rejoignant des groupes, clubs ou équipes sportives, en participant à des activités locales ou en faisant du bénévolat.

Durée

- 10 minutes, en plus du temps consacré à la recherche en ligne et au remue-méninges

Fournitures

- Vidéo [« Améliorer ses liens sociaux »](#)
- Technologie (Wi-Fi, l'ordinateur et les téléphones intelligents), si disponible.
- Liste des [Ressources de santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances](#) à remettre à chaque participant pour emporter à la maison
- Tableau à feuilles mobiles, papier libre, marqueurs et stylo

Activités

- Regardez la vidéo « Améliorer ses liens sociaux ».
- Demander aux participants d'utiliser la technologie pour identifier des organismes communautaires ou services de soutien disponibles. Si la technologie n'est pas accessible, organiser une discussion en groupe pour réfléchir à différentes options.
- Demandez aux participants de partager les résultats de leurs recherches.
- Notez leurs réponses sur le tableau à feuilles mobiles et discutez de chaque réponse avec le groupe. (Quels types de soutien sont offerts? Où ces services sont-ils situés? etc.).

Réponses possibles

On peut :

- Suivre un cours, faire partie d'une équipe, participer à une activité physique, se joindre à un club d'intérêt particulier ou faire du bénévolat dans une maison de

retraite ou dans un centre communautaire.

Par quoi peut-on commencer une recherche?

- 2-1-1 (organisation communautaire)
- 3-1-1 (activités municipales)
- Établissement scolaire et lieu de travail
- Centres communautaires
- Bénévoles Ottawa
- Centre de culte