



**RASSEMBLONS-
NOUS,
CANADA.**

**Des liens plus forts.
Une meilleure santé mentale.**



LA SCIENCE DERRIÈRE LES LIENS

Créer des liens avec d'autres personnes nourrit un sentiment d'attachement qui active les mécanismes de récompense de notre cerveau. Voir une personne nous sourire ou recevoir une marque d'approbation verbale réveille un sentiment de bien-être et stimule notre motivation. En effet, les interactions sociales positives libèrent de la dopamine et de l'ocytocine, les opioïdes naturels de notre corps, qui nous poussent à rechercher ces interactions affectivesⁱ.

LA SOLITUDE, LE STRESS ET LEURS EFFETS SUR LE CORPS

La solitude, l'isolement social et le manque de soutien social provoquent une réaction de stress dans notre cerveau et notre corps qui perturbe l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, ou HHS dans sa forme abrégée.

Lorsque l'axe HHS (ou système de réponse au stress) est dérégulé, il peut affecter :

- la régulation de l'humeur et des émotions ;
- les pensées, la concentration et la mémoire ;
- le niveau d'énergie ;
- la fonction immunitaire ;
- le métabolisme.

La solitude liée au stress à long terme augmente le risque de développer une maladie chroniqueⁱⁱ.

LES RISQUES POUR LA SANTÉ LIÉS À LA SOLITUDE

La réponse au stress activée par la solitude et les sentiments prolongés d'isolement social est associée aux risques suivants :

- symptômes dépressifs ;
- automutilation et suicide, en particulier lorsque la personne présente également des symptômes dépressifs ou un problème de santé lié à la consommation de substances ;
- augmentation de l'inflammation ;
- hypertension artérielle ;
- maladie du cœur (risque accru de 29 %) ;
- accident vasculaire cérébral (risque accru de 32 %) ;
- vieillissement plus rapide et déclin physiologique marqué ;
- décès prématuré (associé aux problèmes de santé mentionnés ci-dessus).

LES LIENS SOCIAUX : UN FACTEUR DE PROTECTION QUI RÉDUIT LE STRESS ET FAVORISE LE BIEN-ÊTRE

La recherche montre qu'il existe des facteurs permettant de lutter contre la solitude et les effets négatifs qu'elle peut avoir sur notre santé. Certains de ces facteurs sont individuels, comme nos traits de personnalité, alors que d'autres sont façonnés par notre environnement social et par les circonstances. Il s'agit notamment :

- d'avoir un style d'attachement sécurisant (faire preuve de bienveillance, de vulnérabilité et d'ouverture, tout en se fixant des limites et en pratiquant une saine résolution des conflits) ;
- d'avoir des liens solides d'attachement entre les enfants et leurs parents et de favoriser un environnement familial sain ;
- d'être dans une relation (mariage ou union de fait) de soutien et de confiance ;
- d'avoir accès à des environnements scolaires et professionnels sains ;
- d'avoir accès à un bon réseau de soutien social et économique et à des mesures de soutien en santé, y compris un revenu adéquat, un emploi intéressant, un logement, des soins de santé et des possibilités d'éducation ;
- de participer à des groupes communautaires, tels que :
 - équipes sportives ou de loisirs,
 - communautés culturelles ou religieuses,
 - groupes de défense de droits, bénévoles ou sociaux.



ⁱ Delgado, Mauricio, Dominic S. Fareri et Luke J. Chang, « Characterizing the mechanisms of social connection, » *Neuron* 111.24 (2023): 3911-3925; Feldman, Ruth, « Oxytocin and social affiliation in humans, » *Hormones and Behavior* 61 (2012): 380-391. (en anglais).

ⁱⁱ Ring, Melinda. « An integrative approach to HPA Axis dysfunction: From recognition to recovery, » *The American Journal of Medicine* 138.10 (2025): 1451-1463. (en anglais).

ⁱⁱⁱ Association Between Loneliness and Suicidal Behaviour: A Scoping Review. *Turkish Journal of Psychiatry* 34.2 (2023): 125-32. (en anglais).

^{iv} Valtorta, Nicole., Mona Kanaan, Simon Gilbody, Sara Ronzi et Barbara Hanratty, « Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies, » *Heart* 102.13 (2016). (en anglais).