



**RASSEMBLONS-
NOUS,
CANADA.**

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



LES AVANTAGES DES LIENS SOCIAUX

LES LIENS SOCIAUX FONT PARTIE DE LA VIE QUOTIDIENNE

Les liens sociaux se présentent sous de nombreuses formes. Il peut s'agir de partager un repas avec une personne que vous aimez, d'appeler un ou une proche ou d'échanger quelques mots avec une personne inconnue. Ces moments de connexion se produisent tout autour de nous, tous les jours. Et ils sont plus importants que nous ne le pensons.

L'IMPORTANCE DE CRÉER DES LIENS SOCIAUX

L'être humain est un animal social. Notre survie et notre capacité à nous épanouir dépendent des interactions que nous avons avec les autres. La recherche montre qu'un soutien social solide est lié à :

- des taux de bien-être plus élevés ;
- une sécurité et une résilience accrues ;
- une meilleure prospérité ;
- une espérance de vie plus longue.ⁱ

Il a également été montré que le fait de bénéficier d'un bon soutien social avait des effets positifs sur la santé, conférait un sentiment d'appartenance, de sécurité et d'amour de soi et donnait un but à nos vies. Un tel soutien accroît également l'accès aux ressources de soutien en santé et les comportements favorables à cette dernière. Concrètement, cela signifie savoir reconnaître quand nous avons besoin d'aide, où la trouver, et adopter au quotidien des gestes favorables à notre santé mentale et à notre bien-être.

LE MANQUE DE LIENS SOCIAUX

Lorsqu'une personne fait face à de l'isolement social ou qu'elle n'a pas la possibilité de créer des liens sociaux satisfaisants ou qui répondent à ses besoins, elle peut vivre de la solitude et éprouver des problèmes de santé mentale et physique. L'inverse est également vrai : les problèmes de santé mentale et les maladies mentales peuvent conduire à l'isolement social et à la solitude, en particulier lorsque les mesures de soutien social et de santé sont inadéquates.ⁱⁱⁱ

ISOLEMENT SOCIAL ET SOLITUDE : QUELLE EST LA DIFFÉRENCE?

- Isolement social : avoir peu de relations ou de contacts avec les autres
- Solitude : sentiment, ou perception, d'isolement ou de déconnexion

Certaines personnes peuvent mener une vie solitaire sans se sentir esseulées, alors que d'autres sont entourées de gens et se sentent pourtant très seules.^{iv}

LE SENTIMENT DE SOLITUDE

Le sentiment de solitude ne se produit pas uniquement quand une personne est physiquement seule. Il peut être ressenti de différentes manières, notamment :

- absence ou manque d'intimité, même lorsque d'autres personnes sont présentes ;
- sentiment d'être sans importance ou de ne pas compter pour les autres ;
- sentiment d'emprisonnement ou d'ennui ;
- manque d'accès à des expériences ou à des activités qui sont importantes pour vous ;
- difficultés à créer des liens avec les autres

VULNÉRABILITÉ À LA SOLITUDE

Il existe également des facteurs de risque qui peuvent rendre une personne vulnérable à l'isolement social et au sentiment de solitude. Cela inclut :

- avoir un réseau social restreint ;
- être aux prises avec des problèmes de santé mentale ou physique ;
- être victime de stigmatisation et de discrimination liées aux troubles de santé mentale ;
- avoir des antécédents de traumatisme ;
- vivre dans la pauvreté ou avoir un faible revenu ;
- avoir des relations amoureuses ou sociales de mauvaise qualité ;

- vivre des conflits interpersonnels ou familiaux ;
- éprouver du stress au travail ;
- être en situation de sous-emploi ou au chômage.

QU'EST-CE QUI PERMET DE SE SENTIR EN RELATION AVEC LES AUTRES?

Lorsqu'il s'agit de liens sociaux, la qualité de vos relations joue un rôle important. La recherche montre que la solitude est plus susceptible de se manifester chez les personnes qui ont l'impression d'avoir trop peu de liens affectifs et significatifs. Un large réseau social ne vous protège pas contre la solitude, mais il augmente vos chances d'avoir des relations de qualité suffisantes pour vous en prémunir.

Les relations interpersonnelles avec les proches sont plus satisfaisantes lorsqu'elles sont ancrées dans :

- la sensibilité ;
- la bienveillance ;
- la compréhension et la validation ;
- l'empathie ;
- la réciprocité ;
- la vulnérabilité et la confiance ;
- la bonne communication.



ⁱ Holt-Lunstad, Julianne, « Social connection as a critical factor for mental and physical health: Evidence, trends, challenges, and future implications », *World Psychiatry* 23.3 (2024) : 312-32. (en anglais)

ⁱⁱ Platt, Jonathan, Katherine M. Keyes et Karestan C. Koenen, « Size of the social network versus quality of social support: which is more protective against PTSD? » *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 49.8 (2013) : 1279-1286. (en anglais)

ⁱⁱⁱ Pitman et coll., « Advancing our understanding of loneliness and mental health problems in young people », 2018. (en anglais)

^{iv} Pinquart, Pinquart, M., et Sörensen, S. « Risk factors for loneliness in adulthood and old age—A meta-analysis. » In S. P. Shohov (Ed.), *Advances in psychology research*, Vol. 19, pp. 111-143. Hauppauge, NY : Nova Science, 2003. (en anglais)

^v Hawkey, Louise C., Mary Elizabeth Highes, Linda J. Waite, Christopher M. Masi, Ronald A. Thisted et John T. Cacioppo, « From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago health, aging, and social relations study », *Journal of Gerontology* 63.6 (2008) : S375-S384. (en anglais)

^{vi} Hyland, Philip, Mark Shevlin, Marylene Cloitre, Thanos Karatzias, Frédérique Vallières, Gráinne McGinty, Robert Fox and Joanna McHugh Power, «Quality not quantity: Loneliness subtypes, psychological trauma and mental health in the US adult population,» *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 2018. (en anglais)

^{vii} Statistique Canada. (2023, 6 novembre). *Regard sur la solitude chez les personnes âgées*. <https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/4881-regard-sur-la-solitude-chez-les-personnes-agees>