

LIENS SOCIAUX

Les êtres humains sont une espèce sociale. Les liens sociaux sont en effet essentiels pour notre santé. Le soutien social consiste à avoir des liens avec des personnes de votre entourage vers lesquelles vous pouvez vous tourner dans les moments difficiles.

Un système de soutien social peut vous aider à :

- Mieux gérer le stress (et même apaiser la tension artérielle)
- Améliorer votre qualité de vie (par exemple, meilleure humeur)
- Trouver des sources d'amusement, de plaisir et un sentiment d'appartenance

DES STRATÉGIES PRATIQUES POUR CONSTRUIRE VOTRE SYSTÈME DE SOUTIEN SOCIAL

1. Dressez un plan :

- Dressez un plan pour élargir progressivement votre système de soutien social. N'oubliez pas de vous fixer un objectif modeste et accessible.

2. Recherchez des pairs :

- Lorsque vous racontez une histoire ou parlez d'un sentiment difficile, la réaction de quelqu'un qui vous dirait « Moi aussi » est d'un grand soutien.
- Il est très encourageant de rencontrer d'autres personnes qui « vous comprennent » et qui n'ont pas besoin que vous expliquiez leur souffrance. Les groupes de soutien renforcent le soutien social en fournissant des informations, un soutien socioémotionnel, de nouvelles amitiés et des conseils pratiques.

3. Utilisez la technologie :

- Vous pouvez rester en contact avec votre système de soutien social en tirant le meilleur parti des médias sociaux.
- Si vous vous sentez isolé(e), envisagez un texto, organisez un appel vidéo ou téléphonique.

- Les groupes de soutien en ligne présentent de nombreux avantages. Ils peuvent en effet réduire votre stress et vous donner l'occasion d'entrer en contact avec d'autres personnes les jours où il n'est pas possible de sortir de chez vous.

4. Essayez de nouvelles activités en fonction de vos centres d'intérêt :

- Le mouvement peut atténuer la douleur, améliorer l'humeur et réduire le niveau de stress. Réfléchissez aux activités que vous aimez aujourd'hui ou que vous aimiez par le passé et voyez s'il existe une activité connexe à laquelle vous pourriez participer.
- En participant physiquement à des activités dans de nouveaux environnements, vous pouvez nouer de nouveaux liens sociaux.

5. Élargir les programmes existants

- La communication est essentielle. Demandez aux personnes de votre réseau de soutien comment elles préfèrent communiquer (courriel, texte, téléphone, en personne) et dites-leur à quelle fréquence elles peuvent s'attendre à ce que vous répondiez à leurs messages. Vous n'avez pas à parler souvent à quelqu'un pour le compter dans votre système de soutien social.
- Parfois, même les amis qui vous soutiennent ne vous demandent pas comment vous allez. Si vous avez besoin de quelque chose de leur part (soutien émotionnel ou physique, etc.), vous devrez peut-être en parler vous-même. Veillez également à prendre le temps d'écouter l'autre personne et de lui demander comment elle va.
- Si vous devez annuler des projets en raison de la douleur, essayez de ne pas vous éloigner de vos amis. Ils tiennent toujours à vous.

6. Demandez de l'aide :

- Demander de l'aide peut s'avérer difficile. Nous pouvons avoir l'impression de peser sur les autres ou nous ne voulons pas les déranger. Cependant, il est important pour notre bien-être de mettre en pratique l'autonomie sociale et d'admettre que nous méritons d'être soutenus et soignés. Vous pouvez essayer de dire : « J'ai du mal à accomplir cette tâche aujourd'hui et je me demande donc si vous avez le temps de m'aider? » En demandant la permission ou en donnant à l'autre personne la possibilité de dire non, la situation risque d'être moins intimidante.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Pain BC's Pain Support Line \(résidents de la C.-B. uniquement\)](#)
- [Good therapy: Isolation](#)
- [This is what social isolation looks like](#)
- [The impact of social isolation on pain interference: A longitudinal study](#)
- [Understanding social isolation: Part 1](#)
- [Ameliorating social isolation: Part 2](#)
- [Social pain = physical pain](#)
- [Seniors Zen: Overcoming social isolation](#)
- [Chronic pain and loneliness](#)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.