

# CRÉER DES LIENS

et être bien entouré·es



etrebiendanssatete.ca



**ES-TU BIEN  
ENTOURÉ·E?** 6  
UN RÉSEAU, ÇA  
SE CONSTRUIT!



**CRÉER DES  
LIENS TOUT  
AU LONG  
DE LA VIE** 9



**ENJEUX  
SOCIAUX** 37



**UNE  
COLLECTIVITÉ  
TISSÉE SERRÉE** 40



MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**7 ASTUCES** TOUS ENSEMBLE  
POUR SE RECHARGER POUR UNE BONNE  
SANTÉ MENTALE

# SOMMAIRE

## À PROPOS

**Le Mouvement Santé mentale Québec**

**La campagne « 7 astuces »**

**L'astuce CRÉER DES LIENS**

- > Des liens essentiels à la santé
  - La pandémie et les liens

4  
4  
4  
4  
5  
5



## ES-TU BIEN ENTOURÉ·E ? UN RÉSEAU, ÇA SE CONSTRUIT !

**Se donner le temps**

**Briser des barrières**

- > Oser la vulnérabilité
- > La différence et le rejet
- > Le dialogue interculturel

6  
7  
7  
7  
7  
8



## CRÉER DES LIENS TOUT AU LONG DE LA VIE

### Dès la naissance

- > L'attachement
- > Le cercle de sécurité
- > De la garderie à l'école, des camps de jour aux équipes sportives

### À l'adolescence

- > L'adolescence et le besoin d'appartenance
- > L'exploration et le développement de l'identité
  - Les enjeux d'une culture mixte
- > Les relations numériques
  - L'éthique numérique

### À l'âge adulte

- > Le soutien social, un facteur de protection essentiel en santé mentale
- > La connaissance de soi, un appui solide pour développer des relations
- > La bienveillance
  - La joie comme moteur relationnel
- > Du partage d'une activité au partage de l'intimité

9  
9  
9  
11  
12  
14  
14  
16  
18  
19  
19  
20  
20  
20  
21  
21  
22



## Dans les milieux de travail

- > Les relations de qualité
- > Les liens sociaux au travail, un super pouvoir!
- > Le soutien social au travail
  - Le modèle IGLOO
- > Liens et télétravail
  - Des trucs pour maintenir les liens en télétravail
- > Travailler en solo

## Au sein de la population aînée

- > Défi du vieillissement et des liens
- > La participation sociale des aîné-es
- > Facteurs de protection contre l'isolement social
  - Faire de la place à la voix des aîné-es

25

25

26

26

27

28

28

29

31

32

34

35

36



## ENJEUX SOCIAUX

L'individualisme

Conflits et violence en ligne

37

37

38

## UNE COLLECTIVITÉ TISSÉE SERRÉE

### Le capital social

### Les liens intergénérationnels

- > Bénéfices des liens intergénérationnels au travail
- > Prévenir l'âgisme

## EN CONCLUSION, NOTRE SOUHAIT

40

40

41

41

41

42



## DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-9812371-5-6

# À PROPOS



## LE MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires œuvrant en promotion et prévention en santé mentale.

*SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches  
| SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean | SMQ – Pierre-De-Saurel | SMQ – Rive-Sud |  
ACSM – Filiale Québec | ACSM – Filiale Saguenay |  
CAP Santé Outaouais | Centre Accalmie | L'Ensoleillée,  
ressource communautaire en santé mentale |  
PCSM | RAIDDAT*

**Sa vision :** Que toutes les personnes et toutes les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour entretenir et améliorer leur santé mentale. À cette fin, le Mouvement crée chaque année une campagne de promotion de la santé mentale sur un thème particulier.

## LA CAMPAGNE «7 ASTUCES»

En 2016, le Mouvement Santé mentale Québec a lancé la campagne parapluie «7 astuces». Ces astuces sont issues d'une vaste revue de littérature sur les facteurs de protection en santé mentale. Elles favorisent le bien-être mental et la résilience. Elles peuvent être utilisées individuellement et collectivement. Chacune d'elles est intimement liée aux autres. C'est pourquoi nous nous y référerons tout au long du document qui suit.

## L'ASTUCE CRÉER DES LIENS

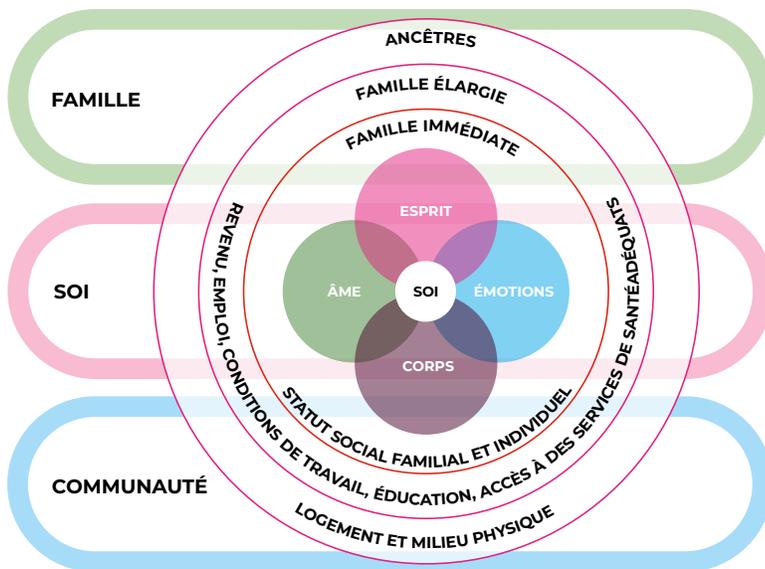
Créer des liens, c'est faire ensemble! Être bien entouré-e, c'est vivre un sentiment d'appartenance et de solidarité, c'est bénéficier du soutien d'un réseau ou développer sa capacité à en créer un à sa couleur.

On considère qu'une société a un capital social élevé lorsque ses membres entrent très souvent en contact et peuvent s'entraider d'une manière ou d'une autre. Comment? À titre d'exemples, par l'existence et le dynamisme des familles, des amitiés, des associations, des groupes communautaires ou par des rencontres informelles de voisinage. Une richesse indéniable pour une communauté et les individus qui la composent!

CRÉER DES LIENS ET ÊTRE BIEN ENTOURÉ·ES, c'est...

- faire partie d'une société accueillante;
- développer et nourrir des relations qui font du bien;
- avoir des activités, des projets; défendre des causes ensemble;
- recevoir du soutien dans notre cheminement et en apporter aux personnes qui nous entourent;
- savoir qu'on peut compter sur quelqu'un-e et que quelqu'un-e peut compter sur soi;
- créer des réseaux sociaux forts tant pour les individus que pour les communautés.

CRÉER DES LIENS, c'est aussi faire preuve d'empathie, d'écoute, d'affection, c'est développer un sentiment d'appartenance, se sentir en relation avec soi et avec les autres, vivre dans un milieu où règne l'acceptation sociale, et beaucoup plus encore!



## Des liens essentiels à la santé

Pour les Autochtones, créer des liens fait partie des éléments essentiels à la santé.

*Il faut toujours être conscient [du lien réciproque qui unit] tous les êtres (afin qu'ils se donnent] un mode de vie sain, [en accord avec la philosophie] Mino-Bimaadiziwin. [Cela implique] notamment [un équilibre à établir entre] nos relations avec l'environnement et les êtres qui nous entourent, ainsi qu'avec les besoins physiques, émotionnels, intellectuels et spirituels [qui nous habitent comme humains].*

— Texte ojibwe (traduction revue)

Source: Agence de la santé publique du Canada, Le portail canadien des pratiques exemplaires. Consulté en ligne le 13-09-2022: <https://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/fr/aboriginalwtt/>

Un des concepts importants de la définition de la santé proposée par Santé et bien-être au Nunavik est le **nuuqatigiitsianiq**. Ce concept décrit « un état idéal de relations entre les gens, plus spécifiquement la qualité des interactions avec autrui. Des relations saines avec les membres de la famille, les amis, les voisins et les gens de la communauté (qui) d'ailleurs constituent une partie importante de la définition de la santé<sup>1</sup> ».

## La pandémie et les liens

La pandémie de COVID-19 nous a permis de réaliser de manière concrète à la fois l'importance des liens, l'impact du manque de liens et tout ce qui peut influencer leur création et leur maintien.

Certaines personnes ont bien vécu le fait d'être seules en confinement, d'autres ont déployé leur créativité pour maintenir les contacts. Pour plusieurs, l'isolement a entraîné de la tristesse, de l'anxiété, de la détresse de même qu'un sentiment de solitude et d'abandon.

Le contexte influence les liens. Qu'on pense aux interdictions de voyage qui ont empêché des familles,

des amours, des ami-es de se retrouver; aux positions gouvernementales qui ont déterminé dans quel contexte nous pouvions vivre nos liens; à l'organisation du travail qui a été revue, que ce soit en présence ou à distance; au milieu de l'enseignement qui a dû déployer de très nombreuses stratégies pour maintenir les liens et l'accès à l'éducation; aux familles dont les liens, chez certaines, se sont resserrés, chez d'autres, détissés; au revenu qui permettrait de parfois mieux vivre, parfois plus difficilement le confinement; à la maladie, aux milieux de vie ou aux résidences pour ainé-es qui tantôt favorisaient les liens, tantôt provoquaient des fractures sociales; à l'internet qui a, chez les uns, favorisé les liens et l'accès à des services, chez d'autres, l'absence d'accès, fragilisant encore davantage une partie de la population. La diversité de nos rapports à la pandémie est réelle, la subjectivité des perceptions relatives à la situation l'est tout autant.

Ce coffre à outils vous présente diverses stratégies pour entretenir et développer le sentiment d'appartenance et pour aider à tisser des liens. **Ensemble, il est possible de tisser un filet social bienveillant!**

<sup>1</sup> [https://nrhss.ca/sites/default/files/health\\_surveys/The\\_IQI\\_Model\\_of\\_Health\\_and\\_Well-Being\\_summary\\_fr.pdf](https://nrhss.ca/sites/default/files/health_surveys/The_IQI_Model_of_Health_and_Well-Being_summary_fr.pdf)

# ES-TU BIEN ENTOURÉ·E ?

## UN RÉSEAU, ÇA SE CONSTRUIT !



Christophe André, psychiatre et auteur, explique que **« le bonheur est dans nos relations interpersonnelles »**. À l'inverse, le philosophe et écrivain Jean-Paul Sartre affirme que **« l'enfer c'est les autres »**. Qu'en pensez-vous ?

Il est vrai que vivre en société demande des compromis et des aptitudes à communiquer, à collaborer et à résoudre des conflits, mais les relations, malgré les défis qu'elles présentent, demeurent un besoin vital qui ne date pas d'hier !

À travers les siècles, les liens nous ont permis de survivre en nous entraînant, en nous défendant, en partageant des connaissances et des compétences, en nous reproduisant. Les premiers êtres humains vivaient dans des milieux hostiles ; leurs chances de survie étaient plus grandes s'ils alliaient leurs forces. Ils ont survécu grâce à leur capacité à développer et à maintenir des relations. Ils ont perfectionné leurs habiletés relationnelles en s'adaptant aux situations du quotidien. Leur cerveau a ainsi développé des habiletés sociales de haut niveau qui nous sont encore fort utiles aujourd'hui. Les relations humaines sont l'une des bases de l'engagement, du leadership et de la confiance.

## SE DONNER LE TEMPS

Il existe une diversité de liens. Ceux-ci peuvent évoluer tout au long de notre vie.

Développer des liens demande du temps, un véritable défi dans une société où tout va de plus en plus vite. Le temps permet de faire des choses à plusieurs, de mener des projets, d'accroître la confiance, de développer un sens commun et de fixer des objectifs. En relation, ce sont les gestes et les intentions qui comptent le plus.

Depuis un an, Sylvain est membre d'un conseil d'administration. «Ce qui m'a permis de développer les relations, ce ne sont pas tant les réunions que toutes les tâches que l'on a faites ensemble pour organiser une fête-bénéfice, comme transporter des tables, décorer, laver la vaisselle, faire le service de bar, rire, danser...»

## BRISER DES BARRIÈRES

Les communications humaines exigent beaucoup d'énergie cognitive et émotionnelle. Quand nous rencontrons une personne, des milliers de processus mentaux se mettent en branle sans même que nous nous en apercevions. Notre cerveau est à l'affût de mille-et-un signaux verbaux et non verbaux. Il évalue notre degré de confort, notre sentiment de danger, il adapte sans cesse nos réactions à celles des autres. Certains signaux viendront encourager la poursuite d'une conversation alors que d'autres activeront notre envie d'y mettre un terme. Les exigences de notre environnement forcent notre cerveau à se développer. Or, un cerveau qui se développe est plus enclin à créer de nouveaux liens et à faire des apprentissages.

Tenter de construire une relation de coopération avec des personnes qui nous semblent différentes demande une dose d'énergie supplémentaire, mais cet effort peut apporter plusieurs bénéfices. Il n'y a pas une seule vérité, il y a différentes façons de penser selon nos valeurs et nos histoires. Pour bien communiquer et créer des liens, il est important de développer notre écoute active (notre astuce «**CHOISIR, c'est ouvrir une porte**<sup>2</sup>» vous propose des trucs à cet effet) et de s'ouvrir à la réalité de l'autre. Se rappeler que la plupart des humains ont des objectifs en commun, même s'ils les expriment différemment.

Le fait d'accepter de vivre un moment d'inconfort quant à la nouveauté et de faire preuve de curiosité envers les autres nous permet d'améliorer notre ouverture. Notre astuce «**DÉCOUVRIR, c'est voir autrement**<sup>3</sup>» offre plusieurs compléments d'information à cet égard.

## Oser la vulnérabilité

Entrer en relation, c'est à la fois partager et accepter de se placer en situation de vulnérabilité. Se rendre vulnérable, c'est certes prendre un risque, mais c'est aussi la pierre angulaire de l'énergie humaine en matière de relations. Plus on se dévoile, plus la relation peut devenir significative. Le désir de bâtir une relation vient donc avec la nécessité d'une certaine vulnérabilité, une volonté de montrer quelque chose de soi. Si l'on se dévoile à une personne, que sa réaction est positive et qu'elle se dévoile à son tour, alors la relation peut se construire.

## La différence et le rejet

La peur comme l'incompréhension des différences peuvent mener au rejet face auquel les humains ont peu de résistance. La mise à l'écart déclenche souvent un sentiment de dépréciation qui engendre une souffrance psychologique et physique. Le cerveau détecte très rapidement les signes de rejet et active alors des systèmes de défense pour assurer la survie. Les rejets individuels et sociaux sont susceptibles d'amener certaines personnes à se retirer, à s'isoler. Les différences peuvent aussi donner lieu au développement de groupes d'appartenance permettant à ses membres de partager, d'échanger, d'y trouver de la reconnaissance, de s'y identifier. Qu'on pense, parmi tant d'autres, aux centres de femmes, aux groupes LGBTQ+, aux centres d'amitié autochtones, aux centres de communautés culturelles, au réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence, aux associations de

<sup>2</sup> <https://mouvementsmq.ca/campagnes/choisir/>

<sup>3</sup> <https://mouvementsmq.ca/recherche-doutils/?&theme=decouvrir>

personnes vivant avec un handicap. En revanche, bien qu'ils répondent aux mêmes besoins, d'autres groupes d'appartenance, tels les gangs de rue, le crime organisé ou certains groupes extrémistes, pourront entraîner des effets pervers.

Pour en apprendre plus sur la richesse de la différence, consultez notre astuce « **DÉCOUVRIR, c'est voir autrement**<sup>4</sup> ».

Notre peur innée du rejet nous amène à tester les réactions de l'autre avant de montrer notre vulnérabilité. Elle peut même nous amener à développer des stratégies d'évitement comme retarder, voire ignorer totalement certaines situations. Par exemple, on peut désirer arrêter une relation de peur que l'autre y mette fin un jour; on peut quitter un groupe avant même de nommer nos différences, de peur de vivre un rejet. Reconnaître nos propres stratégies d'évitement nous permet de savoir si elles sont inspirées par la peur ou par un choix conscient selon lequel l'énergie à déployer dans une situation donnée n'en vaut pas la peine. Plus l'évitement devient un mécanisme quasi automatique pour fuir un problème qui nous fait peur, plus la peur prend de l'ampleur et plus il sera difficile de l'affronter. Cela vous dit-il quelque chose ?

## Le dialogue interculturel

L'immigration façonne le portrait de la société québécoise. Au-delà de leur apport en contexte de pénurie de main-d'œuvre, les personnes immigrantes colorent et influencent les collectivités dans lesquelles elles s'intègrent par leurs modèles familiaux et sociaux, leurs spécificités culturelles, leurs traditions culinaires et autres. La communication interculturelle, toutefois, peut être parsemée d'embûches.

Il est fort possible que, lors d'une interaction avec une personne issue d'une autre culture, on ressente un **choc culturel**, un sentiment d'inconfort. Cela se produit quand deux échelles de valeurs différentes se rencontrent. Ce choc de valeurs peut, par exemple, porter sur des visions distinctes du temps, du sacré et du profane, des structures familiales ou encore des rôles hommes-femmes.

Le dialogue interculturel se fonde alors sur l'ouverture, l'écoute, le respect, l'acceptation des différences et la confiance.

Le langage non verbal constitue **75 %** de la communication. Il est donc essentiel de tenir compte des gestes, des expressions faciales, des regards ou des intonations pour mieux comprendre l'autre. Mais méfions-nous des interprétations erronées. Le langage non verbal peut avoir une signification totalement différente d'une communauté à une autre; un comportement considéré comme parfaitement correct dans notre culture peut apparaître étrange voire inacceptable dans une autre.

Pour Margalit Cohen-Emerique<sup>5</sup>, docteure en psychologie spécialisée dans l'étude des relations interculturelles, la communication interculturelle suppose trois phases.

1

### Une démarche de « décentration »:

se décentrer, se connaître, se questionner soi-même, avoir conscience de son système de référence, de ses valeurs, de ses croyances.

2

### La découverte du cadre de

**référence de l'autre:** comprendre le système de l'autre, questionner, lui donner de la valeur.

3

### La négociation et la médiation

**interculturelles:** négocier en vue de construire une plateforme interculturelle commune. Cette étape n'est possible que lorsqu'on est au fait de ce qui est important pour l'un·e et pour l'autre.

<sup>4</sup> <https://mouvementsmq.ca/recherche-doutils/?&theme=decouvrir>

<sup>5</sup> COHEN-EMERIQUE, Margalit. *Pour une approche interculturelle en travail social. Théories et pratiques*, Presses de l'EHESP, 2015.

# CRÉER DES LIENS

TOUT AU LONG DE LA VIE



## DÈS LA NAISSANCE

### L'attachement

Alors que la plupart des animaux développent, quelques heures à peine après leur naissance, une certaine autonomie, les enfants sont fragiles et entièrement dépendants des adultes durant plusieurs années. C'est à travers les soins qu'on leur apporte qu'ils s'attachent peu à peu. Le bébé a faim ? On le nourrit. Il a froid ? On le réchauffe. Petit à petit, il comprend que les soins apportés font disparaître les sensations désagréables qu'il ressent. Il réalise que le parent et les personnes qui l'entourent sont à l'origine de ce bien-être. Il en vient à leur faire confiance et à rechercher leur présence. Ce lien est ce qu'on appelle l'attachement. Il se crée surtout durant la première année de vie, mais il se renforce tout au long de l'enfance. Ce lien permet à l'enfant de se sentir en sécurité et de bien se développer.

Simone de Beauvoir disait : « On ne naît pas femme, on le devient. » Rappelons-nous qu'on ne naît pas parent, on le devient.

Pour en apprendre davantage :

<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/attachement-c-est-important/>

L'insécurité peut prendre racine lorsque le lien d'attachement ne parvient pas à fournir à l'enfant une structure, une reconnaissance, une compréhension, une sécurité suffisantes. L'enfant éprouvera plus de réticence à créer un nouveau lien d'attachement puisque ce lien est susceptible d'être perçu comme source de souffrance. Plus tard, le sentiment d'insécurité pourrait, par le retour de souvenirs douloureux, refaire surface lorsque de

nouveaux liens d'intimité se créeront. C'est ainsi que l'effet intergénérationnel d'un milieu familial, qu'il soit positif ou souffrant, peut se reproduire. La télésérie « Pour toi Flora<sup>6</sup> », par exemple, nous fait comprendre les très graves répercussions des pensionnats autochtones sur les générations qui ont suivi.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le lien d'attachement contribue au bon développement des parties du cerveau reliées aux fonctions affectives et sociales de l'enfant.

**L'ocytocine** est une hormone qui favorise à la fois l'attachement entre une mère et son enfant et les rapprochements entre les personnes. Le meilleur moyen de stimuler sa production est de passer du temps avec les personnes qu'on aime. Cette hormone aurait également un effet positif sur la confiance, l'empathie, la générosité, la sexualité, le lien social et la réactivité aux stress.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est possible, comme l'observe le psychologue Mario Pistorio, de « naître ultérieurement dans la vie, au détour de rencontres marquantes et d'expériences positives, et de réduire l'impact d'un début d'existence fragilisant ». C'est ce qu'on appelle la résilience.



### EXERCICE

## Quel type d'attachement vous définit le mieux ?

On dit qu'il y a quatre types d'attachement. Lequel vous définit le mieux de manière générale ? On dit bien « de manière générale », car nous ne sommes pas des étiquettes !

- L'attachement sécurisé.** Avoir vécu dans un environnement aidant, aimant, positif, réaliste et constructif, un refuge sécuritaire. *Je me sens en confiance.*
- L'attachement évitant/insécurisant.** Avoir vécu dans un environnement peu présent physiquement ou psychiquement, rejetant, jugeant. *Je ne compte que sur moi et je minimise mes émotions.*
- L'attachement insécurisant, anxieux, ambivalent.** Avoir vécu dans un environnement peu présent, marqué par des relations imprévisibles, instables, anxiogènes. *Je crains de perdre l'autre, je ne mérite ni affection ni amour.*
- L'attachement désorganisé, chaotique.** Avoir vécu dans un environnement imprévisible, figé, excessif, maltraitant, dangereux. *Je veux que tu partes, mais ne m'abandonne pas.*

<sup>6</sup> <https://ici.tou.tv/pour-toi-flora>

## Le cercle de sécurité

«Si on ne change pas, on ne grandit pas. Grandir exige de traverser temporairement des moments d'insécurité.»

— Inspiré d'une citation de Gail Sheehy.

*Nathan, 3 ans, joue dans des modules, au parc, avec d'autres enfants. Son père, installé tout près sur un banc, lit son journal. Soudain, le pied de Nathan se coince entre deux barreaux d'une échelle. L'enfant laisse échapper un petit cri. Immédiatement, son père se tourne vers lui et lui demande: «Qu'est-ce qui se passe? As-tu besoin d'aide?» Nathan répond: «Mon pied... coincé...» Son père se lève, s'approche de lui et l'aide à se libérer. Puis, il lui passe affectueusement la main dans les cheveux en lui demandant: «Ça va maintenant?» Nathan répond par l'affirmative avec un beau sourire, se détourne et se remet à grimper.*

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Un enfant sécurisé a de grandes chances de devenir un adulte sécurisant.

J'ai besoin que...  
tu soutiennes  
mon exploration.



J'ai besoin que...  
- tu veilles sur moi;  
- tu t'émerveilles de ce que je suis;  
- tu m'aides;  
- tu aies du plaisir avec moi.



BASE DE SÉCURITÉ

J'ai besoin que...  
- tu me protèges;  
- tu me réconfortes;  
- tu t'émerveilles de ce que je suis;  
- tu organises mes sentiments.



REFUGE

J'ai besoin que...  
tu m'accueilles quand  
je viens vers toi.



Voici plusieurs signes observables indiquant le niveau de sécurité d'un enfant. Il faut savoir que le sentiment de sécurité absolu n'existe pas. Il peut être influencé par une foule de facteurs (déménagement, changement d'école, séparation, arrivée d'un autre enfant, etc.).

Les réponses aux questions suivantes donnent une idée du niveau de sentiment de sécurité de l'enfant. Elles peuvent nous aider à agir lorsque nécessaire. Il existe de nombreuses façons d'aider un enfant à développer son sentiment de sécurité. On peut, par exemple, lui faire vivre des réussites, souligner ses bons coups, lui apporter réconfort et protection, l'accompagner dans ses face-à-face avec les difficultés et les échecs. À nous de trouver celles qui sont les mieux adaptées à ses besoins.

<b>L'enfant</b>	<b>Pas du tout</b>	<b>Un peu</b>	<b>Beaucoup</b>
Fait confiance aux adultes qu'il connaît.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est capable de se détendre physiquement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est capable d'accepter les contacts physiques.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est capable de s'adapter au stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est capable de demeurer calme devant une blessure physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est capable de tolérer des délais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est capable de se réjouir à l'avance d'un évènement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est capable de réagir positivement à une nouveauté.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est capable de prendre des risques calculés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est optimiste quant à l'avenir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est capable de comprendre et d'accepter le sens des règles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**De la garderie à l'école, des camps de jour aux équipes sportives**

Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue, écrit: «Tout être humain est d'abord et avant tout un être social. Pouvoir parler, rire, chanter, philosopher et bouger avec d'autres nous donne un sentiment d'être complet et nous procure de la joie. Les amis sont inconditionnellement "de notre bord" lors de situations malheureuses et servent de rempart à notre peur de la solitude. Être aimé, apprécié, considéré nous aide à faire face à bien des situations. La façon dont les autres nous considèrent nous aide à nous définir et nous donne le gout d'améliorer certaines de nos attitudes.»

Dans la vie des enfants, la garderie et l'école sont des lieux de socialisation et de développement primordiaux. Les camps de jour et les lieux d'activités ont aussi leur importance. Il est essentiel d'être avec d'autres pour créer des liens basés sur la confiance et la bienveillance. C'est parfois dans l'enfance que se tissent les premiers liens de confiance et certaines amitiés qui se poursuivront toute la vie.



Fatiha, enseignante à la maternelle 4 ans, nous dit: «Avant Noël, le travail le plus important pour moi est de développer le lien de confiance. Sans ce sentiment de confiance, il est très difficile d'avoir l'ouverture nécessaire pour apprendre, et ceci, quel que soit l'âge.»

Il est essentiel de donner à ces milieux les ressources nécessaires pour que les enfants puissent développer ces liens primordiaux.

#### Moment de partage avec les enfants et exemple

Même si les liens à l'extérieur de la famille sont importants, avoir des moments de partage en famille est essentiel, qu'il s'agisse de repas, de jeux, de sorties au parc ou d'autres activités communes. Et puis, pour être vraiment ensemble, pourquoi ne pas fermer les écrans et mettre le cellulaire de côté pendant ces moments de partage?

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Gandhi disait que montrer l'exemple n'est pas la meilleure façon de convaincre, c'est la seule.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Quand nous avons des liens significatifs (camarades, enseignant-es, membres du personnel) à la garderie, à l'école ou dans les loisirs, nous vivons moins d'anxiété, moins de symptômes de détresse, le sommeil est meilleur, l'estime de soi, plus développée, etc.

Justine raconte: «Mon père vient à mes parties de soccer, mais il n'est pas là, il ne voit rien, il est toujours sur son téléphone. J'aimerais ça qu'il voie mes bons coups de temps en temps.»



#### EXERCICE

### Le sentiment d'appartenance ne s'enseigne pas, il se cultive

**Le rôle de tous les adultes entourant les enfants est important dans le développement de leur sentiment d'appartenance.**

**Quelles graines semez-vous autour de vous pour cultiver les liens? Parmi les propositions suivantes, cochez celles qui ont déjà été semées.**

**N'oubliez pas: il reste toujours de l'espace dans le jardin pour continuer à planter!**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Je suis sensible aux autres.   | <input type="checkbox"/> J'établis un climat de respect parmi les personnes qui m'entourent.   |
| <input type="checkbox"/> J'ai une écoute bienveillante.   | <input type="checkbox"/> Je remets en question les propos discriminatoires.  |
| <input type="checkbox"/> Je partage.  | <input type="checkbox"/> J'encourage les enfants à être sensibles aux autres, à ce qui les entoure socialement.  |
| <input type="checkbox"/> Je cultive mes relations.  | <input type="checkbox"/> Je discute des différentes stratégies possibles pour résoudre des problèmes.  |
| <input type="checkbox"/> Je planifie des activités de groupe.   | <input type="checkbox"/> J'encourage les jeunes à développer leurs habiletés sociales.   |
| <input type="checkbox"/> Je ferme mon cellulaire lorsque je fais une activité avec mon enfant. En ce faisant, je lui fais voir l'importance qu'il a pour moi et il comprend qu'agir ainsi est une marque de considération pour l'autre. | <input type="checkbox"/> Je participe à ma communauté – je salue les voisines et voisins, j'aide à déblayer ou à déneiger, je participe au conseil scolaire, à l'échange de gardiennage... |
- <https://pausetonecran.com/quiz-parents-0-5/>



## À L'ADOLESCENCE

### L'adolescence et le besoin d'appartenance

À l'adolescence, nombre de jeunes éprouvent un besoin impératif d'appartenir à un groupe. Celui-ci leur permet de se distancier de leurs parents et les aide à trouver leur identité propre.

**L**e fait d'avoir un **sentiment d'appartenance** permet à l'adolescent de prendre sa place dans un groupe. Il apprend à régler des conflits interpersonnels, à tenir compte des exigences du groupe, à s'adapter aux règles qu'on lui impose. Il apprend à gagner et à perdre, à s'affirmer, à parler en groupe, à coopérer avec les autres et à assumer des responsabilités que le groupe lui confie. Il se sent important aux yeux des autres et ceux-ci sont également importants à ses yeux. L'apprentissage des habiletés sociales, que le jeune intègre grâce au sentiment d'appartenance, constitue le fondement de sa compétence sociale dans les années futures.

**L'appartenance** réside aussi dans l'attention que l'on se porte réciproquement. Avons-nous le soutien dont nous avons besoin, nous sentons-nous en sécurité, savons-nous que, quels que soient nos sentiments, d'autres personnes en vivent comme nous des semblables?

Des études ont montré que les jeunes qui éprouvent des difficultés à tisser des amitiés et qui vivent de l'isolement ou du rejet, sont plus à risque de développer des problèmes sociaux à l'âge adulte.

Gaétan, directeur d'école, a pris la parole lors de la fête de fin d'année du primaire :  
« Vos enfants s'en vont au secondaire. Ils vous diront qu'ils n'ont pas besoin de vous. C'est à ce moment-là que vous devez être le plus présent. »

Les parents et les adultes de l'entourage qui soutiennent les jeunes sans leur retirer leur amour quand ils ou elles commettent des erreurs contribuent au développement de leur confiance en soi et dans les autres. **On peut aimer tout en exprimant notre désaccord, en fixant des règles et des limites et en les expliquant.** Il est fondamental que les jeunes ressentent cet amour inconditionnel dans des situations déstabilisantes, embarrassantes ou insécurisantes, même lorsque les parents sont en désaccord avec elles ou eux, car les comportements à risque et la détresse s'en trouveront réduits.



#### EXERCICE

### Ouvrir la discussion et maintenir le lien

Quelle(s) approche(s) adoptez-vous dans la liste suivante pour entrer en relation avec les jeunes qui vous entourent et pour développer ou maintenir les liens?

- Je m'intéresse à leurs champs d'intérêt, j'apprends en même temps!
- J'ose poser des questions qui sortent du cadre: Quel plaisir particulier a marqué ta journée? Qu'est-ce qui a provoqué ton étonnement?
- Je parle de mes liens, des difficultés rencontrées, de mes forces, et je leur demande comment ça se passe de leur côté.
- Je confirme leurs émotions avant de vouloir trouver des solutions.
- Je reconnais leurs points forts.
- Je reconnais que les choix sont immenses aujourd'hui et j'échange avec eux sur leurs défis quant aux enjeux de l'heure.
- Je leur demande leur avis.
- Je parle de préjugés, d'amitié, de peur de la différence, d'amour, de sexualité...
- Je partage des activités, un film, une sortie, et je ferme mon cellulaire.

## L'exploration et le développement de l'identité

Les trois clés suivantes contribuent à développer notre identité individuelle : les liens, la connaissance de soi, les expériences nouvelles.

**L'**être humain, particulièrement à l'adolescence, est confronté à un dilemme entre deux désirs légitimes : singularité et conformité. L'adolescent vit ce paradoxe dans ses relations avec les autres : il a besoin d'être confirmé dans son identité, dans son unicité, tout en ressentant le besoin de se plier aux attentes de ses amis pour être apprécié et accepté.

– Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue

Certaines recherches tendent à démontrer qu'un sentiment d'identité fort et stable est associé à une meilleure santé mentale chez les adolescentes et les adolescents. Or, leur développement identitaire est influencé par leurs relations avec leurs pairs. Appartenir à un groupe et entretenir de bonnes relations basées sur l'entraide, le respect et l'acceptation influencent positivement le développement de l'identité.

La présente ère de mondialisation, sans précédent, expose les jeunes à de multiples idées, valeurs, identités de genre et cultures, par l'entremise d'une variété de médias : télévision, journaux, réseaux sociaux (Facebook ou Instagram, p. ex.), films et musiques. C'est pourquoi construire son identité est devenu plus complexe (Jensen et Arnett, 2012). Faire face à tous ces choix peut être riche et libérateur, mais peut aussi engendrer des sentiments d'anxiété et de peur (Fromm, 1969; Schwarz, 2004; Waterman, 1984).

La tradition, dans un tel contexte, interpelle de moins en moins les jeunes qui se dirigent au contraire vers

un exercice hautement périlleux à effectuer : s'inventer (Kaufmann, 2001), choisir son héritage, son identité, ses appartenances, sa morale.

Malgré ces nouvelles réalités, les attentes ont peu changé. Dès le secondaire V, les jeunes doivent choisir leur parcours. Pendant cette période de recherche d'identité où l'expérimentation devrait être reconnue et valorisée, on leur demande de réussir, de ne pas faire d'erreurs, de performer pour obtenir les meilleures notes, la meilleure cote R possible, et ceci, trop souvent au détriment de la découverte de soi. L'échec d'un cours au cégep, par exemple, figurera dans le calcul de la cote R même si ce cours a été repris avec succès. Fréquemment, ce sont d'abord les notes qui déterminent l'acceptation dans l'un ou l'autre programme, non pas les forces, les qualités et les acquis personnels. Qui plus est, lorsque les jeunes changent de parcours, on les accuse trop souvent d'être incapables de se décider. Au Québec, par chance, la reconnaissance des acquis est de plus en plus prise en compte.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

On dit qu'**avoir un sentiment d'identité** solide permet de développer des relations et que **faire partie d'un groupe** permet de développer son identité.

## DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES LE DÉMONTRENT !

Les jeunes qui prennent leurs engagements après une période d'exploration identitaire — comparativement à celles et ceux qui n'explorent pas ou qui ne prennent aucun engagement — vivent généralement un plus haut niveau de bien-être et de sens dans leur vie et ont une meilleure capacité d'adaptation aux changements, une plus grande autonomie ainsi qu'une utilisation plus juste de leurs repères intérieurs pour prendre des décisions.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

En se permettant d'**explorer**, on peut plus facilement prendre des décisions et des engagements qui reflètent l'être que nous sommes réellement !

L'exploration identitaire nous amène à découvrir qui nous sommes et qui nous ne sommes pas. Elle nous aide, en particulier, à préciser nos croyances, nos valeurs, nos passions, les activités qui nous sont propres, le type d'amitiés qui nous font sentir bien. En d'autres mots : ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas, ce qui nous reflète et ce qui ne nous reflète pas. L'exploration identitaire nous guide dans les engagements que l'on prend, par exemple dans le choix de l'activité parascolaire, des cours à suivre à l'école, du programme auquel s'inscrire au cégep ou à l'université, des croyances ou philosophies à adopter dans notre vie, du type d'ami-es avec lesquels nouer des liens.

Si l'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes propices à l'exploration, c'est que l'autonomie et l'indépendance augmentent durant cette période alors que les engagements à long terme n'ont souvent pas encore été pris (choix d'un emploi à temps complet, achat d'une maison, création d'une famille, etc.), ce qui procure aux jeunes l'occasion de chercher, fouiller, observer, expérimenter, prendre en considération en toute liberté.

L'exploration identitaire peut, oui, générer de l'anxiété, des doutes, de l'inconfort, mais le résultat en vaut la peine ! Une fois la période d'exploration achevée et les décisions prises, ces sentiments gênants diminuent de façon marquée.

## Les enjeux d'une culture mixte

Chez les jeunes nés de parents immigrants qui grandissent dans une culture mixte, le développement de l'identité peut être complexe et délicat. Les valeurs, la langue, les manières de faire, la nourriture sont souvent différentes. Les jeunes sont susceptibles de se retrouver à cheval entre la culture de leur vie scolaire ou sociale et celle de la maison et de la famille. Une distance peut s'établir entre les parents, qui ont parfois immigré pour offrir un meilleur environnement à leurs enfants, et les jeunes, qui arrivent difficilement à vivre avec les exigences parentales. Il arrive aussi qu'une distance se crée entre eux et la communauté d'accueil lorsque les jeunes sentent le racisme, la discrimination, la marginalisation sociale.

Ce qui aide ces jeunes, c'est le fait de pouvoir s'identifier aux deux cultures, celle de leur famille et celle de leur milieu social dont fait partie l'école<sup>7</sup>. En dépit des difficultés traversées à l'adolescence, plusieurs de ces jeunes deviendront des adultes ouverts aux différences.



### EXERCICE

## Prévenir et atténuer la solitude chez les ados et les jeunes adultes

Pour prévenir et atténuer leur solitude, on doit rejoindre les jeunes dans leurs milieux de vie. Pour y arriver, on recommande l'adoption d'une approche écosystémique intégrant des interventions individuelles et collectives. Dans votre milieu, que fait-on à cet égard? Voici quelques exemples.

- On favorise la cohésion et la participation sociale des jeunes par la diffusion, dans leurs milieux de vie, de messages bienveillants et ouverts à la diversité de leurs expériences.
- On renforce les actions favorables au soutien social, à l'entraide et à la résilience des jeunes adultes dans les établissements postsecondaires. Comment? En répondant à leurs besoins variés (logement, aide alimentaire, soutien psychosocial), en soutenant les initiatives de soutien par les pairs et en offrant des activités d'autosoins.
- On écoute les jeunes, on s'intéresse à leur vécu, leurs émotions, leurs champs d'intérêt, leurs préoccupations, leurs rêves...
- On offre des ressources préventives de soutien aux jeunes et aux parents. Aujourd'hui, quel pas de plus souhaitez-vous faire?

### Ressources

- AlterAdos | Connectée, les balados: <https://sites.google.com/rmjg.org/alterados/balados?authuser=0>
- Jeunes identités créatives: <https://jeunesidentitescreatives.com/>
- Fondation Jeunes en tête: <https://fondationjeunesentete.org/>
- SOS violence conjugale: <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-info>

<sup>7</sup> Site internet: <https://enfantsneocanadiens.ca/>

## Les relations numériques

Les jeunes consultent machinalement leur cellulaire entre 80 et 100 fois par jour. Et vous ?

Une question se pose : où en sont les relations sociales des jeunes qui sont scotchés à leur écran ?  
Existent-elles encore ?

Des chercheurs en sociologie et en psychologie, notamment le sociologue et professeur Antonio A. Casilli, se sont penchés sur la question et ont constaté que la plupart des pratiques sur le web portaient une dimension relationnelle. On le voit dans les invitations comme « commenter un statut ou un article », « clavarder », « liker un contenu » ou « partager un article, une opinion », on le voit aussi dans les jeux en ligne. Internet n'est pas un monde à part, mais un territoire nouveau au sein duquel on tisse des liens, on interagit avec des ami-es et autres.

Selon Maude Bonenfant, chercheuse et professeure au Département de communication sociale et publique de l'UQAM, on aurait tort de faire référence au web comme à un monde virtuel, car les relations en ligne sont bien réelles et construites de façon similaire aux relations en personne. On peut avoir l'impression que leurs répercussions sont moins grandes, car on ne les voit pas, mais tout comme dans nos relations en personne, ce qui s'y passe peut être réconfortant, inclusif et valorisant ou blessant lorsqu'agressif ou irrespectueux.

## L'éthique numérique

C'est à nous, adultes, de montrer l'exemple, de parler de civilité en ligne, de questionner les jeunes sur ce que l'incivilité pourrait leur faire vivre, de leur expliquer que toutes les informations mises sur internet y resteront pour toujours, qu'on le veuille ou non.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les jeunes qui développent en ligne un filet social empathique et collaboratif et qui y reçoivent du soutien se comportent généralement de manière plus attentive envers leur entourage que celles et ceux qui ne bénéficient pas de tels réseaux.





## SOURIEZ !

Des neuroscientifiques ont démontré que les stimuli sociaux gratifiants – visages souriants, reconnaissance positive par nos pairs, messages chaleureux de nos proches – activent notre sécrétion de dopamine.

## À L'ÂGE ADULTE

### **Le soutien social, un facteur de protection essentiel en santé mentale**

Le soutien social « augmente les stratégies d'adaptation, l'estime de soi, le sentiment d'appartenance et la compétence par des échanges de ressources pratiques ou psychosociales<sup>8</sup> ». Il nous protège contre les effets du stress et contribue à l'adaptation et à la résilience.

Le soutien social comporte cinq fonctions essentielles: le soutien émotionnel, l'intégration sociale, le sentiment d'utilité, la confirmation de sa valeur, l'acquisition d'une aide concrète et matérielle.

### **La connaissance de soi, un appui solide pour développer des relations**

Se connaître, c'est s'unir, établir un lien, un contact. La connaissance de soi permet de créer le contact avec soi-même, ses valeurs et ses besoins, ce qui constitue une assise solide pour la création de liens basés sur le respect mutuel. Notre corps, notamment à travers les émotions qu'il nous fait ressentir, nous fournit une foule d'informations précieuses sur notre environnement et sur la qualité des relations que nous sommes en train de vivre. Apprenez à décoder les messages des émotions en consultant les outils de notre astuce « **RESSENTIR, c'est recevoir un message<sup>9</sup>** ».

## La bienveillance

La bienveillance est une attitude à intégrer dans nos divers liens sociaux. Elle s'emploie à réduire les émotions désagréables et les conflits pour s'engager dans des stratégies d'apaisement et de résolution. Il ne s'agit pas d'éviter les difficultés, mais plutôt d'adopter une approche constructive qui s'appuie sur la participation, la collaboration, la coopération, la créativité, les choix et la responsabilisation.

Lorsqu'on arrive à adopter une posture empathique, à se mettre à la place de l'autre, le sentiment de proximité s'en trouve ravivé. Cette attitude est apaisante et rassurante pour la personne qui se sent aidée et soutenue, et elle permet à l'autre de sentir l'attention et la générosité qui l'habite. Cette ouverture à la réalité de l'autre s'accompagne d'une autre dimension : la gratitude. La personne soutenue est reconnaissante envers celle qui la soutient qui, à son tour, le sera à son endroit.

On peut aussi favoriser le développement d'environnements bienveillants. Que ce soit à l'école, au travail, dans les milieux de vie ou autres, une approche basée sur la bienveillance contribue au bien-être des personnes qui les fréquentent.

## La joie comme moteur relationnel

La joie est un puissant moteur de contact avec les autres. Lorsque nous vivons des interactions intimes et sociales positives, notre corps libère de la dopamine que l'on appelle aussi hormone du bonheur. Ressentir ce plaisir nous encourage à répéter l'expérience qui l'a fait naître.

La dopamine est aussi sécrétée quand on écoute l'autre et que l'on ressent du plaisir à le ou la comprendre. Apporter du soutien aux autres nous fait donc du bien à nous aussi. Alors, pourquoi s'en priver ?

Michael raconte: « Entre gars, on va parler de la colère, de la frustration, mais les autres émotions, on laisse ça un peu de côté. »

8 CHOUINARD, Maud-Christine. « Soutien social » dans *Les concepts en sciences infirmières*, 2<sup>e</sup> édition, sous la direction de Monique Formarier et Ljiljana Jovic, Lyon, Mallet conseil, 2012.

9 <https://mouvementsmq.ca/recherche-doutils/?&theme=ressentir>



## Du partage d'une activité au partage de l'intimité

Les amitiés permettent à la fois de partager nos émotions, notre intimité, nos réflexions, nos questions, nos activités, l'entraide. Réparer un vélo à deux peut être tout aussi bénéfique qu'échanger sur ses émotions en faisant une promenade.

On entend souvent dire que les amitiés entre gars sont moins intimes qu'entre filles. Selon plusieurs auteurs, le soutien social entre gars existe. Il prend la forme d'amitiés fortes qui traversent bien souvent les années. Plusieurs films et séries québécoises comme *Minuit le soir* ou *Les mecs* nous présentent d'ailleurs des amitiés solides entre hommes, des amitiés de plus ou moins de mots.

L'équipe de hockey ou le club de photo offrent de bonnes occasions de solidarité, de réconfort, c'est bon pour soi comme pour les autres. Le plaisir et la solidarité, c'est bon pour la santé mentale. Peut-être faut-il se permettre un petit pas de plus en demandant à un chum comment il va, pour vrai.

Certes, les hommes partagent en général moins leur intimité que les femmes, mais il n'en demeure pas moins que l'entraide est au rendez-vous dans le cadre des rénovations, du travail, des activités sportives ou autres. Certains ont de la difficulté à parler de leur vie privée ou à s'ouvrir quand ils vivent des moments difficiles sur le plan émotionnel, car il s'agit d'un niveau d'intimité qui met à découvert leur vulnérabilité. Or aujourd'hui encore, on doit malheureusement reconnaître que dans certains milieux, la représentation sociale d'un homme passe par la force, le stoïcisme, la non-vulnérabilité. Les émotions en soi n'ont peut-être pas de sexe, mais culturellement la façon de les exprimer en a un.

En 2016, le Réseau Avant de craquer a utilisé un slogan que l'on pourrait garder en tête en tout temps: «Être fort, c'est aussi savoir demander de l'aide.» L'important, c'est de savoir vers qui se tourner dans le besoin.

### Ressources

• Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes ([rpsbeh.com](http://rpsbeh.com))



## EXERCICE

# Mon entourage et moi...<sup>10</sup>

- 1 Nommez les personnes qui vous entourent. Chacune correspond à quel(s) besoin(s) en vous?
- 2 Selon vous, vos besoins sont-ils comblés par les personnes que vous avez nommées?  
Si vous répondez non, vous pouvez tenter de nommer d'autres personnes, groupes ou ressources pouvant contribuer à satisfaire vos besoins.
- 3 Croyez-vous que vous devriez poser des limites à certaines relations?

**MOI**

- Les personnes auxquelles je m'identifie:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Les personnes auxquelles je me confie:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Les personnes ayant les mêmes intérêts que les miens:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Les personnes qui me nuisent:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Les personnes qui me rassurent:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Les personnes qui m'aident:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Les personnes qui m'encouragent:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

<sup>10</sup> Adapté de l'exercice « Comment êtes-vous entouré? », CAP Santé Outaouais, et reproduit avec l'autorisation de l'organisme, [en ligne].  
[<http://www.capsante-outaouais.org>] (20 novembre 2009).

## ...et, moi et mon entourage!

- 1 Nommez les personnes pour lesquelles vous avez une certaine importance.
- 2 Aimeriez-vous être présent·e dans la vie d'autres personnes? De quelle façon?

**MOI**

Les personnes pour qui je suis un modèle:

Les personnes qui se confient à moi:

Les personnes que j'aime:

Les personnes que j'encourage:

Les personnes que j'aide:

Les personnes que je rassure:



## DANS LES MILIEUX DE TRAVAIL

### Les relations de qualité

L'humain est un être fondamentalement social. Lorsque le contact est positif, le fait d'entrer en interaction avec une autre personne peut avoir des effets bénéfiques sur notre capacité à gérer les défis et les difficultés. Les interactions peuvent également être une source importante de stress lorsqu'elles sont négatives et menacent notre estime de soi (relations conflictuelles, méfiance, compétition, dénigrement, etc.).

Une grande partie de la population passe environ 60 % de ses heures d'éveil à travailler. Les liens que l'on y entretient peuvent donc avoir d'importantes conséquences, positives comme négatives, sur notre bien-être.

## Les liens sociaux au travail, un super pouvoir!

Les liens sociaux sont les attaches positives que l'on ressent avec d'autres humains qui produisent des émotions agréables et dynamisantes.

Lorsque nous nous sentons liés à des collègues de travail, nous sommes plus susceptibles de donner le meilleur de nous-mêmes, de partager les informations nécessaires à une prise de décision optimale et de faire preuve de créativité.

Selon Matthew Lieberman, un éminent neuroscientifique, les liens sociaux sont un super pouvoir qui rend « plus intelligent, plus heureux et plus productif ». Ces liens aident à la fois les individus et les organisations à grandir.

### C'EST BON À SAVOIR !

Dans les groupes, plus les buts à atteindre sont clairs et plus le sens commun est grand, plus l'énergie et l'action sont présentes. C'est presque une loi physique!

Même si le développement des liens est une dimension importante du soutien social au travail, on ne peut pas l'imposer. Mais on peut le favoriser à travers des initiatives et des attitudes positives.

## Le soutien social au travail

Le soutien social au travail est un facteur de protection indispensable. Il y influence positivement le climat et la qualité de vie. Il y crée un effet protecteur et peut y atténuer l'impact négatif des stressseurs.

Même si le soutien des gestionnaires compte parmi les facteurs qui ont le plus d'incidence sur la santé psychologique au travail, le soutien par les pairs est essentiel. La qualité de ces liens a une importance capitale sur la perception de la qualité de vie au travail, sur la satisfaction et sur la mobilisation des employé-es. Le lien humain augmente l'engagement des membres du personnel, renforce l'alignement stratégique, améliore la qualité de la prise de décision et stimule l'innovation.

L'ambiance de travail se nourrit également des relations entre collègues. Le soutien social repose sur les sentiments tels la bienveillance, le respect, l'appréciation, la reconnaissance, l'entraide et la réciprocité.

## UNE RECHERCHE QUE L'ON SOUHAITE VOIR S'ELARGIR À TOUS LES MILIEUX DE TRAVAIL

Le projet de recherche de Claudia Trudel-Fitzgerald, chercheuse au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CR-IUSMM), tend à démontrer que certaines stratégies utilisées pour gérer le stress, comme la réévaluation d'une situation et **l'aide de ses proches**, pourrait avoir un impact sur l'espérance de vie chez les infirmières qui vivent par moments des niveaux élevés de stress dans leur environnement de travail.

<https://criusmm.ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/fr/actualite/un-projet-de-recherche-demonstre-que-plus-les-gens-sont-resilients-plus-leur-esperance-de-vie-augmenterait>

Le soutien social au travail peut prendre diverses formes.

### Le soutien instrumental

P. ex., un gestionnaire ou des collègues qui s'assurent qu'on dispose de l'équipement requis pour bien faire son travail; ou qui viennent à la rescousse de celui ou celle qui en a plein les bras.

### Le soutien informationnel

P. ex., un gestionnaire ou des collègues qui communiquent toute l'information pertinente pour que l'on comprenne un dossier et que l'on puisse le traiter au mieux; ou qui expliquent ouvertement les raisons qui ont mené à un changement.

### Le soutien émotionnel

P. ex., un gestionnaire ou des collègues qui apprécient l'engagement, la qualité du travail ou l'apport d'un-e collègue; ou encore, qui invitent une personne nouvellement employée à s'asseoir à leur table pour le repas ou pour la mise en place d'un réseau d'entraide.

## Le modèle IGLOO

Le modèle IGLOO, proposé par la chercheuse Karina Nielsen et ses collaborateurs (2017), propose des interventions à cinq niveaux pour favoriser la santé psychologique au travail. On remarquera que les liens y occupent une place centrale.

### Niveau individuel

Par exemple, assurer un soutien informationnel, faire connaître les ressources, avoir une organisation du travail qui favorise les saines habitudes de vie, appuyer l'auto-efficacité.

### Niveau leader

Par exemple, être à l'écoute et offrir du soutien, adopter une approche personnalisée avec les salarié-es/employé-es, assurer une communication efficace.

### Niveau contexte global (*overarching*)

Créer un contexte social et adopter des lois qui favorisent le mieux-être au travail.

## SAVOIR RECONNAITRE NOS ALLIÉ-ES

Qui sont nos alliés-es ? Qui sont les personnes sachant nous aider à faire face aux situations difficiles par leur attitude, leur écoute et leurs bons conseils ?

Mes attitudes et comportements sont-ils un facteur de risque ou de protection pour le bien-être de mes collègues ?  
Suis-je une ou un allié ?

### Niveau groupe

Par exemple, privilégier la stabilité des membres du groupe, favoriser les relations harmonieuses, encourager l'entraide et le soutien entre collègues, organiser des activités collectives qui permettent d'échanger et de s'entraider – des tours de table avant les réunions, des diners thématiques, une Fête des voisins au travail [fetedesvoisinsautravail.ca](http://fetedesvoisinsautravail.ca). De temps à autre, proposer un 4 à 5 pendant les heures de travail.

### Niveau organisation

Par exemple, mettre en place des conditions de travail favorables, tels des horaires de travail flexibles, lorsque possible, permettant une meilleure conciliation travail-vie personnelle.



## Liens et télétravail

La pandémie de COVID-19 est venue modifier nos façons traditionnelles de créer et d'entretenir les liens au travail. Plusieurs organisations se sont tournées vers le télétravail pour être en mesure de poursuivre leurs activités dans un cadre sécuritaire. Le télétravail est venu révolutionner nos façons d'appréhender le quotidien et il est là pour rester. Cette façon de faire offre de nouvelles perspectives: réduction du temps de transport, diminution de l'influence des conditions météo sur la présence au travail, conciliation travail-vie personnelle, flexibilité, etc. Les avantages sont nombreux.

Pourtant, le télétravail présente aussi de nombreux défis, dont celui de maintenir vivant et actif le lien social. Il est possible de développer des réflexes favorables à la création et au maintien des liens sociaux en contexte de télétravail.

### Des trucs pour maintenir les liens en situation de télétravail

#### Utiliser un groupe de messagerie instantanée

Pour garder un état d'esprit positif, évacuer le stress et maintenir les liens en travaillant à distance, créez un groupe sur une messagerie instantanée (Messenger, Slack, Teams, etc.). Utilisez cet espace virtuel pour entretenir des discussions plus légères, envoyer des blagues, des gifs, des vidéos humoristiques, des photos personnelles, ou pour partager un article qui vous a particulièrement intéressé-e.

#### Saluer vos collègues tous les jours

Comme vous le feriez en présence, saluez le matin vos collègues sur votre groupe de discussion instantanée. Vous manifestez ainsi votre lien à leur endroit, leur indiquez que vous êtes présent-e et disponible. Reprenez le même geste le soir avant de fermer votre ordinateur en envoyant un petit message d'au revoir et de bonne soirée.

Ce rituel quotidien simple aide à maintenir les liens et est parfois l'occasion d'engager la conversation.

#### Laisser de la place aux discussions informelles

En télétravail, les discussions entre collègues portent souvent sur la tâche. On contacte un ou une collègue pour obtenir un renseignement, discuter d'un dossier, faire le point sur un projet. En présence, en plus des conversations relatives au travail, il est naturel de prendre des nouvelles de ses collègues, de les interroger sur leur soirée, leur weekend, leur famille, etc. Il est possible de cultiver cette convivialité en la transposant en ligne.

#### Prendre des pauses entre collègues

Pourquoi ne pas prendre l'habitude des pauses-café en compagnie, quelques matins par semaine, pour décompresser, rire et mieux se connaître ?

#### Partager un repas en visioconférence

Comme pour la pause-café virtuelle, on peut recréer un moment que vous aviez l'habitude de partager avec vos collègues et qui, en présence, était généralement propice aux discussions informelles. Ainsi, de temps en temps, on partage un repas par vidéoconférence pour engager la conversation et, pourquoi pas, partager ses recettes.

#### Faire la Fête des voisins au travail

Le Mouvement Santé mentale Québec invite chaque année les milieux de travail à faire, en novembre, la Fête des voisins au travail. Faire une fête pour se connaître autrement, tisser des liens, faire connaissance avec les personnes les plus éloignées de nous et s'amuser. Les idées de fêtes en ligne et hors ligne peuvent être utilisées tout au long de l'année. Voir [fetedesvoisinsautravail.ca](http://fetedesvoisinsautravail.ca).

## Travailler en solo

Ce ne sont pas **toutes les activités professionnelles qui se déroulent avec une équipe. Le travail indépendant**, la production agricole, **ou** le camionnage sont autant d'exemples où les individus sont appelés à travailler en solitaire. Lorsqu'on ne **côtoie pas des collègues** au quotidien, quelles habitudes peut-on adopter pour **se donner des moments de partage, d'échanges ?**

### Opter pour le virtuel

Communiquer avec des personnes alliées ou collaboratrices, des membres de la famille, des ami-es. Participer à une communauté de pratique.

### S'occuper de son corps et son esprit

S'investir dans un projet avec une autre personne ou un groupe en dehors du travail pour créer des liens, échanger sur le travail, les écueils, les changements en cours, renforcer sa motivation pour les jours où la solitude pèse.

### Sortir

Aller travailler dans un café ou un espace de travail partagé (*coworking*), dîner au casse-croute du coin, prendre une pause chez le dépanneur ou avec quelqu'un-e du voisinage.

#### Sources

- LEGAULT, Lucie. « Une valeur sûre: le soutien social! », *Objectif prévention*, vol. 35, no 2, printemps 2012.
- STALLARD, Michael Lee. « Seek Out Human Connection at Work », *TD MAGAZINE*, mars 2019.
- BRETZKE, Jonas & Eva-Maria WILD. « Social connections at work and mental health during 1st wave of COVID-19 pandemic – Evidence from employees in Germany », *PLOS ONE*, juin 2022.

#### Références

- Laboratoire Vitalité (UQAM), Relief et CIUSSS-EIM. *Aller mieux... à ma façon – Soutien à l'autogestion*: <https://allermieux.criusmm.net/>.
- Direction de santé publique de Montréal. *Test qui fait du bien*, Société de transport de Montréal: <https://www.testquifaitdubien.com/>.
- Équipe Aller mieux ensemble. *Guide au gestionnaire – Baromètre de la santé psychologique*, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval: [https://www.lavalensante.com/fileadmin/internet/ciuss\\_laval/COVID\\_19/Psychosocial/2020123GUIDEGestionnaireBarometreV2Finale.pdf](https://www.lavalensante.com/fileadmin/internet/ciuss_laval/COVID_19/Psychosocial/2020123GUIDEGestionnaireBarometreV2Finale.pdf).
- *Protégeons la santé mentale au travail*: <http://psmt.ca>.
- BRUN, Jean-Pierre et Ninon DUGAS. *La reconnaissance au travail: une pratique riche de sens – Document de sensibilisation*, Centre d'expertise en gestion des ressources humaines, octobre 2002.



## EXERCICE

## Exprimer

Lors d'une conférence chez Eurovia, nous avons été agréablement surprises par certaines pratiques de l'entreprise en matière de sécurité au travail. Nous nous en sommes inspirées pour créer cet outil. Vous pouvez le commander au [mouvementsmq.ca/boutique](https://mouvementsmq.ca/boutique) ou l'imprimer pour le distribuer aux employé-es.



# MERCI!

## J'aime travailler ici

**Exprimer sa reconnaissance, c'est bon pour tout le monde! Ça favorise les liens et le mieux-être au travail. Cochez ce pour quoi vous éprouvez en ce moment de la reconnaissance au travail et donnez le carton à la personne concernée.**

<input type="checkbox"/> Ma charge de travail est généralement adéquate.	<input type="checkbox"/> Je sens que mon travail est apprécié à sa juste valeur par l'organisation.	<input type="checkbox"/> Je me sens en sécurité au travail.	<input type="checkbox"/> Je sens qu'on tient compte de moi dans les décisions.
<input type="checkbox"/> Je sens que mon ou ma supérieur-e m'a apprécié à ma juste valeur.	<input type="checkbox"/> Je sens le soutien de mon ou ma supérieur-e.	<input type="checkbox"/> Je reçois l'information qui m'est nécessaire.	<input type="checkbox"/> Mon travail donne du sens à ma vie.
<input type="checkbox"/> Je sens que mes collègues m'apprécient.	<input type="checkbox"/> Je sens que mes collègues me soutiennent.	<input type="checkbox"/> Je sens que j'ai une marge de manœuvre.	

Nom: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Nous remercions:     Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Inspiré de: <https://www.inspq.qc.ca/fr/iques-psychosociaux-du-travail-et-promotion-de-la-sante-des-travailleurs/iques-psychosociaux-du-travail>.



# ATTENTION!

## À risque d'épuisement ou de démotivation!

**Pour des pistes de solution:**



**Le fait de s'exprimer et de chercher des solutions permet d'apaiser les tensions tout en favorisant les liens et le mieux-être au travail. Cochez ce qui vous préoccupe en ce moment et donnez le carton à la personne concernée.**

<input type="checkbox"/> Je trouve que ma charge de travail est trop lourde.	<input type="checkbox"/> Je sens que l'organisation n'apprécie pas mon travail à sa juste valeur.	<input type="checkbox"/> Je vis une situation difficile au travail (conflit, incivilité, harcèlement).	<input type="checkbox"/> Je sens qu'on ne tient pas compte de moi dans les décisions.
<input type="checkbox"/> Je sens que mon ou ma supérieur-e ne m'a apprécié pas à ma juste valeur.	<input type="checkbox"/> Je sens que mon ou ma supérieure ne me donne pas le soutien nécessaire.	<input type="checkbox"/> Trop peu d'informations nous sont transmises.	<input type="checkbox"/> Mon travail n'a plus de sens pour moi.
<input type="checkbox"/> Je sens que je ne reçois pas de reconnaissance de mes collègues.	<input type="checkbox"/> Je ne me sens pas soutenu-e par mes collègues.	<input type="checkbox"/> Je sens que je n'ai pas de marge de manœuvre.	<input type="checkbox"/> Je traverse une période difficile sur le plan personnel.

Nom: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Nous remercions:     Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Inspiré de: <https://www.inspq.qc.ca/fr/iques-psychosociaux-du-travail-et-promotion-de-la-sante-des-travailleurs/iques-psychosociaux-du-travail>.



## AU SEIN DE LA POPULATION AINÉE

Les personnes âgées ne constituent pas une communauté homogène. On dit qu'il y a plus de différences dans un groupe d'ainé-es que dans un groupe d'ados. Qu'on pense entre autres aux différents parcours de vie, aux situations économiques, aux questions de santé, aux groupes minoritaires, etc. « Créer des liens, c'est se rapprocher de l'autre dans son histoire qui est singulière », dit Marie Beaulieu, professeure titulaire à l'université de Sherbrooke.



### **Défi du vieillissement et des liens**

On ne vieillit pas tous et toutes « à la même vitesse » ni dans les mêmes conditions. Mais une chose est certaine : les pertes auxquelles nous faisons face en vieillissant ont tendance à s'accélérer. On change de rôle en franchissant le cap de la retraite, on perd le contact régulier avec les collègues qui étaient peut-être devenus des ami-es, les enfants font leur vie. Les deuils s'accroissent, on voit s'éteindre des proches, des parents. On fait le deuil d'une énergie et d'une mobilité qui diminuent plus ou moins rapidement, d'une mémoire qui nous joue peut-être des tours plus souvent.

Comment entretenir les liens et en développer de nouveaux ? À quoi ressemblerait votre réseau il y a 20 ans ? 10 ans ? À quoi ressemble-t-il aujourd'hui ?



## EXERCICE

## Vieillir ensemble

L'appartenance sociale a un effet positif sur la santé. Les gens qui conservent une vie active et des liens avec leur entourage sont généralement plus heureux, en meilleure santé physique et mentale, et plus en mesure de faire face aux changements et aux transitions<sup>11</sup>. Les relations amicales jouent un rôle important dans notre estime de soi : elles la nourrissent et la stabilisent.

Nous vous invitons à cocher les activités que vous faites pour «vivre ensemble» ou celles que vous pourriez faire :

**JE LE FAIS**      **JE POURRAIS LE FAIRE**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Écrire, texter, clavarder, téléphoner ou faire un appel vidéo à une personne proche.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Agir comme mentor, partager mes connaissances et mon expérience.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	M'engager dans un groupe (p. ex., bénévolat, aide scolaire, environnement, politique, etc.).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Suivre des cours (p. ex., Université du 3e âge)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voyager avec quelqu'un.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prendre contact avec d'ancien·nes ami·es.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Inviter à la maison une ou un ami ou un membre de ma famille.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rendre visite à un ou une proche.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Demander des nouvelles à un·e voisin·e.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Partager un sport ou un passe-temps (arts visuels, cinéma, groupe de poésie, lecture, environnement, marche en forêt, ski, danse, jardinage, etc.).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Participer aux activités de la municipalité (festival, fêtes, expositions, etc.).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Participer activement au mieux-être de sa municipalité (table de rencontres, défense des droits des ainés, etc.).

On peut moduler notre engagement en fonction de nos champs d'intérêt, de nos capacités et de l'énergie dont nous disposons.

<sup>11</sup> Comité fédéral-provincial-territorial des hauts fonctionnaires (ainés) (sept. 2006). «L'appartenance sociale et la santé des ainés» dans *Le vieillissement en santé au Canada: une nouvelle vision, un investissement vital*, p. 17 à 24.

## La participation sociale des aîné-es

La participation des aîné-es peut s'exercer dans un cadre intime (famille, amitiés), dans un cadre social (voisinage, maisons des aîné-es, clubs sociaux, associations de loisirs), ou encore dans une activité orientée vers la communauté (bénévolat, soutien à domicile, activités intergénérationnelles, tables de concertation, partis politiques, groupe de défense de droits).

La participation à des activités sociales permet de tisser des liens avec d'autres personnes que le seul cercle intime et d'apporter sa contribution à la communauté.

Cette participation enrichit la collectivité et donne un sens à sa vie, car elle permet de :

- partager des connaissances et des compétences;
- recevoir une appréciation favorable, grandir, exprimer sa créativité;
- améliorer la qualité de vie de la collectivité tout en en tirant du plaisir;
- combler la solitude;
- avoir un sentiment d'utilité et de réalisation;
- développer et entretenir un sentiment d'appartenance.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les médecins reconnaissent le rôle prépondérant des relations et des activités sociales dans le maintien de la santé mentale et physique de la population aînée. Les relations que l'on entretient avec les autres tout au long de la vie ont un impact positif sur la santé et contribuent à l'allongement de l'espérance de vie.



## Facteurs de protection contre l'isolement social

Marie Beaulieu, professeure titulaire à l'Université de Sherbrooke, expliquait lors d'une entrevue avec David Goudreault, dans la série *Duo de choix*, que tous les ainé-es ont subi les effets des mesures barrières découlant de la pandémie (la vidéo peut être visionnée sur la chaîne YouTube du Mouvement Santé mentale Québec). On disait aux 70 ans et plus: « Ne sortez pas! » Voilà des années que l'on travaille à recréer un dialogue intergénérationnel. Or, cette situation a malheureusement entraîné une fracture entre les générations. C'est d'une tristesse infinie. Lors d'une collecte de données dans les résidences privées pour ainé-es et les CHSLD, les résident-es ont dit combien avaient été difficiles le confinement à leur chambre ou à leur appartement et l'interdiction d'accès à la salle à manger ou aux activités collectives.

Dans une étude financée par le National Institute of Health et publiée dans le *Journal of Health Economics*, deux chercheurs de l'Université de Notre Dame, en Illinois, révèlent que l'isolement a tué plus de personnes âgées que la COVID elle-même.

Des questions se posent : A-t-on consulté les ainé-es ? A-t-on cherché à trouver des solutions dont les ainé-es ont été partie prenante ?

Alors que plusieurs facteurs sont susceptibles de faire encore vivre de l'isolement à la population ainée, beaucoup d'autres peuvent contribuer à ce que celle-ci demeure active sur le plan social. Quelques exemples :

- Avoir un revenu suffisant.
- Vivre dans un environnement sécuritaire.
- Avoir des capacités communicationnelles suffisantes pour trouver et obtenir les services nécessaires.
- Avoir des relations personnelles satisfaisantes.
- Avoir un réseau social d'entraide.
- Sentir qu'un lien nous relie aux autres ; se sentir valorisé-e.
- Avoir accès à des services de santé et d'action communautaire.
- Avoir le sentiment de jouer un rôle utile dans la société.
- Avoir accès à des moyens de transport.

On n'investira jamais trop dans les campagnes de sensibilisation qui visent à faire connaître les services offerts dans les communautés par les coopératives de services, les organismes communautaires, les organismes de défense des droits, les services d'aide au transport et bien d'autres.

Sources

- ROY, J. F. et RND GLOUTNAY. « Vieillir en santé – Rapport du directeur national de santé publique 2021 », *Revue Notre-Dame*, vol. 103, no 9, oct. 2005.
- ANDREW, M. K. *Le Capital social et la santé des personnes âgées*. <https://www.cairn.info/revue-retraite-et-societe1-2005-3-page-131.htm>.
- MACCOURT, Dre Penny. *Isolément social des aînés, Volume 1, Comprendre l'enjeu et trouver des solutions*, document préparé pour le Forum FPT des ministres responsables des aînés, Emploi et Développement Canada, 2016.

Ressources

- Aide abus aînés: 1 800 489-2287 – <https://www.aideabusaines.ca/>
- Aînés avisés – Répertoire de ressources (<https://www.fadoq.ca/reseau/ressources/maltraitance-fraude-et-intimidation/aîné-avisé-nouveau-repertoire-de-ressources/>)

**FAIRE DE LA PLACE  
À LA VOIX DES AINÉ-ES**

De plus en plus d'organisations défendent les droits des aîné-es. Certaines municipalités ont adhéré à la philosophie « amies des aîné-es » et réservent des sièges pour les aîné-es dans leurs conseils d'administration pour bénéficier de leur expérience. Pourquoi ne pas les imiter ?



**EXERCICE**

**Mots cachés**

Arriverez-vous à trouver tous les mots ?

L M N A C X W V G O T I R S Y C K R J O  
T C R Z R Q A S H G X V M P J R H N G U  
Z T R P H **E X P É R I E N C E** U O N H V  
K Y Q K R O V Y A R H A O O Y I N R B U  
Z I E R X J Y A N X T O E H T A T G C M  
Z R N L G E D U B A W I Y A T F C I O J  
F G I E R R P T L H G E C B T F G U N M  
E H I S N W U O B O A I E I G E É N N P  
L W I D D S V N L J L X K T A C N E A L  
H Y E V N É E O S P S T A A P T É Q I O  
E F C O N G N M M O R R G T V I R A S N  
V E V É A H V I B O U J Z I I O A D S G  
L V B T C I M E P L D T X O Z N T Q A É  
D O R E L N E S H B E I I N H G I K N V  
Y A T Z V S N X L R O I A E D I O C C I  
P S W K R A T V P H X X U L N F N K E T  
U C B Y R M O K C O M P É T E N C E S É  
H I S T O I R E I N D É P E N D A N C E  
C R F P U S A P R O X I M I T É Y S J J  
H A U E E B T D V Z Y S É C U R I T É R

- Affection
- Autonomie
- Bénévolat
- Choix
- Cohabitation
- Compétences
- Connaissances
- Ensemble
- Expérience**
- Génération
- Histoire
- Implication
- Indépendance
- Longévité
- Mentorat
- Partage
- Proximité
- Sécurité
- Soutien
- Technologie
- Transport

Ressources

- Intergénération Québec: <https://intergenerationsquebec.org/>
- Centre Info-Aînés Laval: <http://infoaineslaval.qc.ca/spip.php?rubrique77>
- Le Réseau FADOQ: <https://www.fadoq.ca/>



## ENJEUX SOCIAUX

### L'individualisme

Les penseurs et penseuses ainsi que les sociologues expriment depuis longtemps leurs préoccupations quant aux changements qui s'opèrent dans notre façon de créer des liens. Avec l'industrialisation et l'urbanisation, une rupture des liens traditionnels a été observée de même qu'une certaine désorganisation de la société causée par la disparition progressive de lois, de normes ou de valeurs communes.

L'Occident produit désormais des sociétés plus individualistes qui encouragent le bien-être personnel en oubliant souvent que se préoccuper des autres est aussi bénéfique pour les individus que pour la société. Certes, certaines personnes aiment la solitude, mais il n'en demeure pas moins que dans ce contexte on peut se demander: « Si j'ai besoin d'aide, qui sera là pour moi ? »





Les avantages d'être à la fois bien entouré-e et présent-e aux autres sont immenses. Pourquoi ne pas choisir de nous arrêter pour demander un vrai « Comment ça va ? » et prendre le temps d'écouter ce que l'autre a à dire ? Pourquoi ne pas choisir de ralentir, d'être moins obnubilé-e par la performance, d'inclure la bienveillance dans nos modes de communication et d'apprendre à connaître l'autre ? Se faire des amis demande du temps, comme développer une relation amoureuse, accueillir de nouvelles personnes dans notre univers ou s'intégrer dans une société.

Que ce soit pour les enfants, les jeunes familles ou les personnes âgées, de nombreuses données probantes démontrent que les liens sociaux et l'entraide de proximité peuvent contribuer à répondre à plusieurs défis actuels.



## Conflits et violence en ligne

La violence n'est pas née avec les technologies, mais le web peut être le théâtre de dérives où elle prend une nouvelle couleur. Elle y acquiert, tout d'abord, une visibilité publique que les affrontements traditionnels ne possédaient pas. Et puis, exprimer une opinion contraire quand on est face à une personne, c'est une tout autre affaire que se parler par écrans interposés. Les échanges peuvent alors prendre une tournure spectaculaire. Cela peut renforcer le côté compétitif chez certaines personnes et en amener d'autres à se replier sans exprimer leur opinion.

Le web est un territoire qui nous entoure en continu. Il serait donc sage de s'éduquer à l'éthique numérique et de réfléchir aux conséquences (même non désirées) de nos messages en favorisant les échanges empathiques, ouverts. Un proverbe recommande de « tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler ». Dans le même esprit, nous pourrions nous habituer à relire sept fois nos messages avant de les envoyer !

# UNE COLLECTIVITÉ TISSÉE SERRÉE

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le capital social fait partie des six critères de bonheur définis par l'Organisation des Nations unies.



## Le capital social

Le capital social se définit par la qualité des relations sociales dans une communauté, incluant les liens familiaux, amicaux et communautaires.

Pourquoi parle-t-on de « capital » social ? Parce qu'avec le temps, les réseaux que nous tissons s'accroissent — à la manière du capital financier — et qu'ils génèrent des bénéfices, tels l'entraide informelle ou le simple plaisir de s'intégrer socialement et de participer à des interactions satisfaisantes.



Le capital social repose sur différents facteurs:<sup>12</sup>:

**1 La confiance** — Avoir un haut niveau de confiance à l'égard de notre entourage – les proches, les voisins et voisins, les collègues de travail et les institutions. Pouvoir socialiser, avoir des activités fréquentes avec des ami-es, des proches ou autres, faire du sport, s'impliquer socialement.

**2 Les relations avec des personnes diverses** — Avoir de bonnes relations avec une variété de membres de notre collectivité. Développer des liens avec des communautés distinctes.

**3 La liberté** — Pouvoir choisir le sens, le cours de sa propre vie.

**4 L'égalité** — Adopter le respect mutuel et la solidarité. Agir de manière à réduire les inégalités et les tensions sociales.

Maintenir en tout temps des réseaux sociaux forts et solides aide les personnes et les communautés à gérer les situations, à s'adapter, à se soutenir et à se rétablir. Miser sur un capital social élevé est l'une des clés favorisant la résilience communautaire.

## Les liens intergénérationnels

La famille est la première instance intergénérationnelle dans notre société. C'est par la famille, nucléaire ou non, que nous engageons nos premiers liens avec les autres générations. Que ce soit par les conseils que l'on demande à nos parents à l'aube de le devenir à notre tour, par la magie des chasses au trésor que mamie se plait à inventer pour ses petits amours ou encore par l'aide physique ou émotionnelle que l'on apporte à une personne qui vit avec certaines limitations, les relations familiales peuvent s'enrichir au contact des personnes des différents groupes d'âge.

La richesse des échanges intergénérationnels s'étend bien au-delà du cercle familial. Elle se trouve au travail, dans les amitiés, la communauté.

## Bénéfices des liens intergénérationnels au travail

Dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre, le prolongement de la vie professionnelle des personnes âgées comporte de nombreux avantages et pas seulement au niveau du nombre de bras disponibles. Les bénéfices des liens intergénérationnels au travail sont multiples. Il existe des savoirs précieux, des connaissances que seules des personnes d'expérience peuvent partager avec les nouvelles recrues. Favoriser la transmission de ces savoirs assure une transition plus harmonieuse pour les uns et les autres. Les personnes âgées sont également reconnues pour faire preuve d'une grande éthique de travail, d'autonomie, de souplesse et d'adaptabilité, ce qui constitue des atouts précieux.

## Prévenir l'âgisme

**Les jeunes? Désabusés et irrespectueux, ils tutoient trop facilement. Les baby-boomers? Égocentriques et gâtés. Les personnes âgées? Dépassées et ennuyeuses, elles s'emmurent dans le passé et sont obsédées par leurs bobos.**

Ce qui fait obstacle aux liens entre les générations, c'est que le regard porté sur l'autre est souvent filtré par des préjugés qu'entretient la société et qui sont parfois exacerbés par les échos des médias.

L'une des stratégies permettant de rompre avec l'âgisme consiste à favoriser les rencontres entre les différentes générations pour qu'elles apprennent à mieux se connaître. Les échanges intergénérationnels nous permettent de prendre conscience de nos points communs, d'observer concrètement la diversité des parcours de vie, au-delà des mythes et des stéréotypes, de nous défaire de nos préjugés et de renforcer notre sentiment d'empathie.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les activités intergénérationnelles permettent de partager des connaissances, des habiletés et des expériences entre les jeunes et les ainé-es pour arriver à une meilleure compréhension du vécu et un plus grand respect de l'autre.

<sup>12</sup> Source : HELLIWELL John, LAYARD Richard, SACHS Jeffrey, World Happiness Report, 2012, p. 69-70.

# EN CONCLUSION, NOTRE SOUHAIT



Le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres souhaitent une société qui encourage la création de liens à travers ses ressources, ses services, son aménagement, son accès au transport, son intégration, son acceptation de la différence. Nous nous demandons comment aller vers les autres et quels efforts collectifs peuvent être mis en place pour améliorer les relations et la communication.

Créer des liens, c'est répondre aux cris, aux rires, aux pleurs, aux murmures derrière le mur et devant soi. Créer des liens et découvrir l'autre, c'est parfois sortir du cadre, changer nos questions. Pourquoi ne pas transformer « Qu'est-ce que tu fais comme travail ? » ou « D'où viens-tu ? » en « Qu'est-ce qui t'a fait sourire ou a pu t'ébranler dans les derniers jours ? », « Qu'est-ce que tu aimes faire, lire ? », « Quelle cause défends-tu, quelle est ta couleur préférée ? ». Créer des liens, surtout, **c'est... écouter les réponses.**

---

#### **IDÉES DE LECTURE**

***Petit cours d'autodéfense intellectuelle,***  
Normand BAILLARGEON, Lux Éditeur, 2006.

***Je suis un chercheur d'or – Les mécanismes de la communication et des relations humaines,***  
Guillaume DULUDE, Les Éditions de l'Homme, 2020.

***Ces liens qui nous font vivre,***  
Rébecca SHANKLAND et Christophe ANDRÉ,  
Éditions Odile Jacob, 2020.

***Là où je me terre,***  
Caroline DAWSON,  
Éditions du remue-ménage, 2020.



**Présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action de ses organismes membres:**

SMQ – Bas-Saint-Laurent • SMQ – Chaudière-Appalaches • SMQ – Côte-Nord • SMQ – Haut-Richelieu  
 SMQ – Lac-Saint-Jean • SMQ – Pierre-De Saurel • SMQ – Rive-Sud • ACSM – Filiale de Québec • ACSM – Filiale Saguenay  
 CAP Santé Outaouais • Centre Accalmie • L'Ensoleillée, ressource communautaire en santé mentale • PCSM • RAIDDAT

**Nous remercions:**



**Le ministère de la Santé et des Services sociaux**

ISBN 978-2-9812371-5-6



MOUVEMENT  
 SANTÉ MENTALE  
 QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)