



## LES LIENS HUMAINS UN IMPORTANT FACTEUR DE PROTECTION EN SANTÉ MENTALE AUSSI LE SECRET D'UNE LONGUE VIE HEUREUSE

**MONTRÉAL, le 7 mars 2023** – Le 13 mars prochain marquera officiellement la première *Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive* adoptée unanimement à l'Assemblée nationale le 31 mars dernier. Cette journée met de l'avant l'importance d'accroître et de maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective et de soutenir la résilience. C'est à cette occasion que le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres lancent leur campagne annuelle de promotion de la santé mentale « **Créer des liens et être bien entouré-es** ».

Sentir qu'on fait partie d'un groupe, s'y sentir en confiance et respecté-e est l'un des trois besoins psychologiques fondamentaux pour l'être humain.<sup>i</sup> Les liens sont aussi un des secrets de la longévité ! En effet, selon la plus longue étude longitudinale menée par des chercheurs de l'université Harvard, la satisfaction à l'égard de nos relations est le facteur qui est le plus fortement associé à l'espérance de vie et au bonheur, davantage que la classe sociale, l'argent, la célébrité, les habitudes de vie, le QI ou la génétique. Un niveau élevé d'intégration sociale est associé à une vie plus longue et à une probabilité de 41 % plus élevée de vivre jusqu'à 85 ans ou plus.<sup>ii</sup>

### LES LIENS BIENVEILLANTS PROTÈGENT CONTRE LES EFFETS DU STRESS

Le soutien social bienveillant 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>iii</sup>. Il nous protège contre les effets du stress et contribue à l'adaptation et à la résilience. Selon Matthew Lieberman, un éminent neuroscientifique, les liens sociaux au travail sont un super pouvoir qui rend plus intelligent, plus heureux et plus productif<sup>iv</sup>.

La bienveillance, une qualité sociale fondamentale, permet de 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.

Selon Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec, « *Créer des liens, c'est faire ensemble ! Être bien entouré-e, c'est vivre un sentiment d'appartenance et de solidarité, c'est développer sa capacité à créer un réseau à sa couleur. 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. Développer des liens bienveillants demande du temps, un véritable défi dans une société où tout va de plus en plus vite.* »

## LE SENTIMENT D'APPARTENANCE NE S'ENSEIGNE PAS, IL SE CULTIVE

Quelles graines semez-vous autour de vous pour cultiver les liens? La sensibilité aux autres, l'écoute bienveillante, le partage, le respect, la remise en question des propos discriminatoires, le développement de stratégies pour résoudre les problèmes, la participation à votre communauté...

*« 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 ! Créer des liens, c'est aussi faire ensemble et bénéficier du soutien d'un réseau ! » conclut Madame Ouimet*

Garihanna Jean-Louis est porte-parole de la campagne « Créer des liens et être bien entouré.es ». Cette femme humoriste, conférencière et première femme noire diplômée de l'École nationale de l'humour, a un parcours d'exception. Parfois elle s'est sentie étrangère à la fois au Québec et en Haïti. « *J'ai su trouver ma propre place. J'ai appris à reconnaître l'importance de préserver ma santé mentale* » souligne Garihanna. « *Je fais des petits pas au quotidien pour me ressourcer, pour nourrir mes liens si importants et pour en développer de nouveaux.* »

## UNE GRANDE JOURNÉE POUR APPRENDRE À CRÉER DES LIENS

Le 13 mars, le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres proposent "Créer des liens, un facteur de protection en santé mentale", un colloque gratuit, accessible à travers le Québec, en présence ou en ligne. De 13 h 30 à 17 h, une série de courtes conférences vous seront présentées. Pour connaître la programmation complète du colloque organisé en partenariat avec la Maison du développement durable, on peut visiter le [mouvementsmq.ca/journee-nationale-de-la-promotion-de-la-santementalepositive](http://mouvementsmq.ca/journee-nationale-de-la-promotion-de-la-santementalepositive).

## LA CAMPAGNE "7 ASTUCES"

La campagne parapluie "7 astuces" a pour objectif de contribuer à une meilleure santé mentale des Québécois.es. Ces astuces, issues d'une vaste revue de littérature sur les facteurs de protection en santé mentale, peuvent être utilisées sur les plans individuel et collectif et chacune d'elles est intimement liée aux autres.

CRÉER DES LIENS est l'une de ces sept astuces mises de l'avant pour favoriser le bien-être psychologique et la résilience. Découvrez ces outils à lire, à regarder et à partager tout au long de l'année : vidéos, dépliants, affiches et même une revue dans laquelle on aborde l'importance des liens de l'enfance à la vieillesse, en passant par les liens au travail et les liens sociaux... Il y en a pour tous les goûts ! Elles sont à découvrir sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca).

## À PROPOS DU MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

La Campagne est soutenue par le ministère de la Santé et des Services sociaux et par des milliers d'ambassadeurs et de relayeurs. Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires voués à créer, développer et renforcer la santé mentale. Il est présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organisations membres. Pour en savoir davantage, visitez [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca) ou suivez-nous sur les réseaux sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement\_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuébec), le Blogue du Mouvement ([mouvementsmq.ca/blogue](http://mouvementsmq.ca/blogue)), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

**Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue :**

Sophie Allard

514 808-9474 ou [sa@ahcom.ca](mailto:sa@ahcom.ca).

---

<sup>i</sup> Deci et Ryan (2008). *Théorie de l'autodétermination*. Canadian Psychology, 49(3), 182-185.

<sup>ii</sup> Trudel-Fitzgerald et al. (2020). *The prospective association of social integration with life span and exceptional longevity in women*. Journal of Gerontology, 75(10), 2132-2141.

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

<sup>iv</sup> Lee Stallard M. (2019) *Seek Out Human Connection at Work*, TD magazine, consulté en ligne : <https://www.td.org/magazines/td-magazine/seek-out-human-connection-at-work>