LE SAVIEZ-VOUS ?

Des neuroscientifiques ont démontré que les stimuli sociaux gratifiants — visages souriants, reconnaissance positive par nos pairs, messages de nos proches — activent la sécrétion de dopamine, l'hormone du bonheur.

La bienveillance

La bienveillance est une manière d'être à adopter 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 d'adopter une approche constructive qui s'appuie sur la participation, la collaboration, la coopération, la créativité, les choix et la responsabilisation.

Le soutien social, un facteur de protection 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[3] ». 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 propre valeur, l'acquisition d'une aide concrète et matérielle.**

Les liens proches et intimes nous procurent ressourcement et réconfort. **Les liens éloignés, c'est-à-dire développés dans notre réseau plus distant**, nous permettent d'élargir nos horizons et d'apprendre des autres. Ces relations nous permettent notamment de sortir des chambres d'écho créées par les algorithmes des médias sociaux qui ne nous donnent accès qu'à des points de vue similaires aux nôtres. Les liens éloignés nous donnent la possibilité de faire évoluer notre pensée en découvrant des positions différentes des nôtres.

Mon entourage et moi

Prenez une minute pour explorer votre réseau. Qui sont les personnes autour de vous…

auxquelles vous vous identifiez ?

auxquelles vous vous confiez ?

qui vous rassurent ?

qui vous aident ?

qui vous encouragent ?

qui vous nuisent ?

qui vous ont aidé·e à devenir celui ou celle que vous êtes aujourd'hui ?

qui pourraient écrire votre nom en réponse à ces mêmes questions ?

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

LE SAVIEZ-VOUS ?

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'accumulent — 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[4] :

1. **La confiance** — Avoir un haut niveau de confiance à l'égard de notre entourage – les proches, les voisines 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.

CRÉER DES LIENS

et être bien entouré·es

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebiendanssatete.ca

7 astuces en tout temps

Depuis 2016, le Mouvement Santé mentale Québec met chaque année en lumière l'une des **7 astuces** qui aident à maintenir une bonne **santé mentale** individuelle et collective. Découvrez l'astuce Créer des liens !

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale se trouve dans un **équilibre dynamique entre les différentes composantes de la vie humaine : les sphères** sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et psychologique. Elle permet d'agir, de **réaliser son potentiel**, de **faire face aux difficultés** normales de la vie et d'**apporter une contribution** à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. La **santé** mentale est une richesse individuelle et collective.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le lien d'attachement contribue au bon développement des parties du cerveau reliées aux fonctions affectives et sociales de l'enfant.
- À l'adolescence, appartenir à un groupe et entretenir de bonnes relations basées sur l'entraide, le respect et l'acceptation de qui l'on est influencent positivement la construction de l'identité.
- Dans les groupes, plus les buts à atteindre sont clairs et plus le sens commun est grand, plus il y a de l'énergie et de l'action.
- Au travail, se sentir aidé·e et soutenu·e constitue un rempart contre le stress. 85 % des salarié·es de la génération Z placent « l'ambiance et le bien-être au travail en deuxième position de leurs critères pour choisir un métier, après l'intérêt [pour le] poste (92 %) et bien avant la rémunération (49 %)[1] ».
- Les relations sincères et bienveillantes 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.
- Sentir que l'on fait partie d'un groupe protège notre santé mentale.

Qu'est-ce que l'astuce CRÉER DES LIENS ?

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 ;
- développer sa capacité à se créer un réseau à sa couleur ;
- avoir des activités, des projets ; défendre des causes à plusieurs ;
- 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 ;
- vivre un sentiment d'appartenance et de solidarité ;
- 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 c'est beaucoup plus encore !

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

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 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[2] ».

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 une prise de risque, mais c'est aussi la pierre angulaire des relations. Plus on se dévoile, plus la relation est susceptible de devenir significative.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

TOUS ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

etrebiendanssatete.ca

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires voué à créer, développer et renforcer la santé mentale. Il est présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des 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

Capsana Actives votre santé

GROUPE ENTREPRISES EN SANTÉ

Le ministère de la Santé et des Services sociaux

1 https://moodwork.com/blog/well-being/generation-z-et-qvt/
2 https://mouvementsmq.ca/recherche-doutils/?&theme=ressentir
3 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.
4 Source : HELLIWELL John, LAYARD Richard, SACHS Jeffrey, World Happiness Report, 2012, p. 69-70.