

## COMMENT PUIS-JE CRÉER MON PROPRE RÉSEAU D'AIDE?

Le réseau d'aide évolue habituellement avec le temps. Les situations de la vie et les gens peuvent changer, et il arrive que des gens perdent une personne importante dans leur vie. Parfois, une personne a beaucoup de gens dans son réseau d'aide, mais ceux-ci ne peuvent offrir le soutien dont elle a le plus besoin. D'autres personnes peuvent trouver qu'elles ont simplement besoin de plus de soutien qu'elles n'en reçoivent actuellement. Peu importe la situation, vous pouvez agir pour vous créer un réseau d'aide plus efficace.

### Comment renforcer un réseau existant :

- Prenez contact avec les gens qui composent votre réseau et demandez de l'aide. N'oubliez pas que cela demande du courage!
- Entretenez les relations importantes que vous avez déjà. Vous devez contribuer également à ces relations; vous ne pouvez pas seulement demander de l'aide. Offrez également du soutien aux autres membres de votre réseau.
- Soyez clair par rapport au type d'aide dont vous avez besoin. Dites aux gens ce dont vous avez besoin; ils pourraient mieux vous aider s'ils savent ce que vous recherchez.
- Demandez un soutien spécialisé, comme du counseling, au besoin. Assurez-vous de demander de l'aide aux bons endroits.
- Si vous faites des efforts pour entretenir une relation mais ne voyez pas les améliorations dont vous avez besoin, il peut être temps de mettre fin à cette relation. Les gens et les situations changent. Parfois, il vaut mieux mettre votre énergie dans des relations plus saines.

### Comment agrandir son réseau :

- Créez des occasions de rencontrer de nouvelles personnes. Participez à des activités sociales, suivez des cours, faites du bénévolat ou impliquez-vous auprès d'une organisation ou d'un groupe. Vous pouvez également demander à des amis de vous présenter d'autres personnes.
- Donnez du temps à vos relations. Établir des relations demande un peu de travail. Vous ne développerez pas une amitié avec toutes les personnes que vous rencontrerez, et lorsque vous vous faites un nouvel ami, il faut du temps pour renforcer votre relation.
- Interagissez en personne. Si vous avez un problème précis, comme une maladie, joignez-vous à un groupe de soutien ou essayez d'obtenir un soutien individuel auprès d'un pair aidant. Ceci peut être une excellente façon d'interagir avec d'autres personnes qui peuvent comprendre certaines de vos expériences et vous transmettre de l'espoir, de bons renseignements et des ressources.
- Cherchez en ligne. Si vous n'avez pas beaucoup d'occasions de trouver des gens en personne, envisagez de chercher en ligne une communauté à laquelle vous joindre. (Il vous suffit de faire preuve de jugement pour choisir les options qui sont sécuritaires et utiles.)

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).



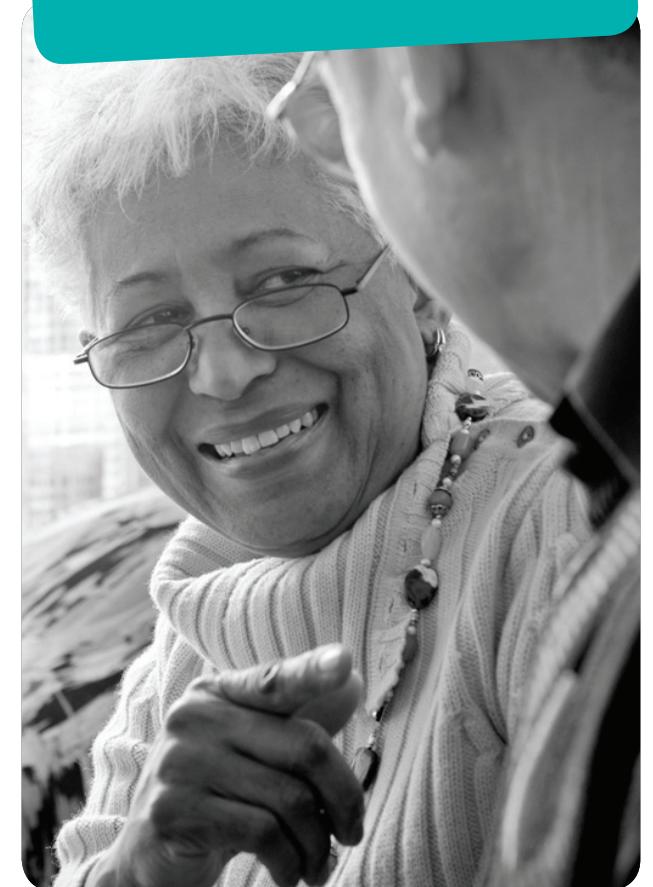
Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce  
au généreux soutien de :



© 2017 56359-05/17

## LE SOUTIEN SOCIAL



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

Nous avons tous besoin de nous sentir à notre place et de ressentir que les autres se soucient de notre bien-être. Le soutien social est tout à fait cela : avoir un sentiment d'appartenance et savoir que d'autres personnes nous portent une attention particulière. Ces personnes — notre réseau d'aide — peuvent provenir de différents groupes de personnes, y compris notre partenaire de vie, des amis, des membres de notre famille, des collègues, des voisins ou même des professionnels comme des médecins, des intervenants psychosociaux ou des pairs aidants.

Le soutien social peut nous aider à faire face à des épreuves ou à des échecs, à résoudre des problèmes, à améliorer notre estime de soi et même à gérer des problèmes de santé et de stress.

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Nous avons tous besoin des autres. Il est souvent sous-estimé à quel point nous pouvons bénéficier du soutien d'autres personnes. Le soutien social peut nous aider à faire face à des épreuves ou

à des échecs, à résoudre des problèmes, à améliorer notre estime de soi et même à gérer des problèmes de santé et de stress.

Les gens qui ont l'impression d'avoir le soutien social dont ils ont besoin ont tendance à avoir un niveau de stress moins élevé que les autres. Le stress affecte l'ensemble du corps, du bien-être mental à la santé cardiovasculaire en passant par le système immunitaire; trouver une façon de gérer et de réduire le stress est donc extrêmement bénéfique pour nous. Les bienfaits du soutien social peuvent également être ressentis par ceux qui l'offrent à d'autre.

Le soutien social est encore plus important lorsque vous ne vous sentez pas bien. Pourtant, malgré ses bienfaits, les gens qui ont des problèmes de santé mentale ou physique s'éloignent parfois de leur réseau d'aide. Ils peuvent avoir honte ou être mal à l'aise de parler de ce qu'ils vivent, avoir peur que les autres ne les comprennent pas, se demander comment les autres pourraient les aider ou même penser qu'ils les embarrassent. Il se peut aussi que certaines personnes aient un réseau d'aide qui ne peut pas leur donner le soutien dont ils ont besoin dans une situation particulière. En effet, il est possible que, ne sachant pas comment aider une personne dans le besoin, des amis ou des membres de la famille s'en éloignent. La perte de ces liens importants signifie que vous devez gérer beaucoup de choses seul, mais elle peut aussi déclencher des sentiments pénibles, comme ne pas se sentir aimé ou important. Une chose est toutefois claire : peu importe ce qui arrive dans votre vie, il y a des gens qui peuvent vous aider.

## À QUOI RESSEMBLE LE SOUTIEN SOCIAL?

Les gens peuvent offrir de nombreux et différents types de soutien :

- **Le soutien émotionnel**— cela peut être une personne avec laquelle vous communiquez lorsque vous désirez seulement parler d'un problème et partager vos pensées et vos sentiments. Le soutien émotionnel ne consiste pas nécessairement à trouver des solutions. Il s'agit vraiment d'empathie; le fait de savoir qu'une autre personne se soucie de vous et avoir l'impression que vous ne gérez pas la situation tout seul.
- **Des conseils avisés**— Il s'agit d'une personne avec laquelle vous parlez lorsque vous avez besoin de plus amples renseignements sur un sujet particulier. Par exemple, vous pouvez appeler un ami pour obtenir des conseils sur



la façon d'accéder à un service ou encore demander à un collègue comment il a géré une situation similaire.

- **De nouvelles perspectives**— C'est pouvoir appeler une personne en particulier lorsque vous devez examiner un problème de différents points de vue, ce qui peut être difficile à faire seul sur le moment. D'autres personnes peuvent toutefois offrir d'excellentes perspectives que vous pourriez ne pas avoir considérées. Ces perspectives peuvent être de puissants outils lorsque vous désirez résoudre des problèmes ou comprendre quelque chose qui arrive dans votre vie.
- **De l'aide pratique**— C'est avoir dans son entourage une personne que vous pouvez appeler lorsque vous avez besoin d'un coup de main, comme garder vos enfants quand la gardienne est malade, vous apporter un repas lorsque vous êtes malade ou vous aider avec votre travail. Parfois, même de petites tâches peuvent sembler accablantes et une aide pratique peut alors faire une grosse différence.

Soyez conscient de vos attentes par rapport aux autres. Par exemple, un ami peut être une excellente personne avec qui parler lorsque vous avez besoin d'une autre perspective, mais ne pas pouvoir offrir une grande aide pratique. Un membre de votre famille peut être en mesure d'offrir beaucoup d'aide pratique autour de la maison, mais ne pas avoir les connaissances pour vous transmettre beaucoup d'information. Si vous n'êtes pas réaliste lorsque vous demandez de l'aide à quelqu'un, vous pourriez ne pas obtenir le soutien dont vous avez besoin, et les personnes concernées peuvent alors se sentir contrariées ou blessées.