

L'importance du soutien social

Les êtres humains sont, par nature, des êtres sociaux. Nous sommes mieux armés pour rebondir lorsque nous disposons d'un réseau de soutien social au sein duquel nous pouvons à la fois offrir et recevoir du soutien en période de stress. Le soutien social désigne l'aide que vous recevez de votre famille, de vos amis, de groupes et de votre communauté.

Ces relations peuvent vous procurer un sentiment d'appartenance et vous apporter du réconfort, tant dans les moments heureux que dans les moments difficiles. Des liens sociaux solides sont associés à une meilleure santé mentale, à une résilience et une capacité d'adaptation accrues, ainsi qu'à un bien-être général amélioré.

Même de petites interactions — comme un petit bonjour ou une activité partagée — peuvent avoir une influence positive.

Types de soutien

Le soutien peut prendre différentes formes, et chaque type joue un rôle important. Un réseau solide comprend souvent une combinaison des éléments suivants :



Soutien émotionnel

une personne qui écoute, comprend et fait preuve d'empathie



Soutien informatif

des conseils, des orientations ou le partage de ressources utiles



Soutien pratique

une aide pour accomplir des tâches ou assumer des responsabilités



Liens sociaux

passer du temps ensemble, partager des activités et se sentir intégré



Reconnaître ces différents types de soutien peut vous aider à mieux comprendre ce dont vous pourriez avoir besoin — et où le trouver.



Construire votre réseau de soutien

Construire un réseau de soutien ne signifie pas nécessairement disposer d'un cercle très large — il s'agit plutôt d'établir des liens significatifs sur lesquels vous pouvez compter. Le renforcement des relations commence souvent par de petites actions délibérées.

Vous pourriez envisager de :

- Prendre contact avec une personne en qui vous avez confiance;
- Renouer avec un ami ou un collègue;
- Rejoindre un groupe, une activité ou un lieu de rencontre;
- Prendre régulièrement des nouvelles des personnes qui vous sont proches.



Le lien est une expérience réciproque, et les relations saines se développent grâce à une attention et un soutien constants. Être ouvert à la fois à donner et à recevoir du soutien peut aider les relations à s'épanouir au fil du temps. Prendre le temps d'écouter, de montrer sa reconnaissance et d'être présent auprès des autres peut renforcer votre sentiment de connexion.

Il est également important d'être soi-même. L'authenticité contribue à instaurer la confiance et permet aux relations d'être plus sincères et plus solidaires.

Un moment de réflexion

Prenez un moment pour réfléchir à vos propres relations. Vers qui vous sentez-vous à l'aise de tendre la main? Quel type de soutien vous serait le plus utile en ce moment?

Vous trouverez peut-être utile de noter:

- Deux ou trois personnes avec lesquelles vous pouvez prendre contact cette semaine;
- Un type de soutien dont vous avez besoin en ce moment;
- Une petite initiative que vous pouvez prendre pour aller vers les autres.

Surmonter les obstacles à la communication

Il n'est pas toujours facile de faire le premier pas. Beaucoup de gens éprouvent des hésitations ou des doutes lorsqu'il s'agit d'entrer en contact avec les autres.

« Je ne veux être un fardeau pour personne. »

Il peut être utile de se rappeler que beaucoup de gens apprécient qu'on leur demande de l'aide et souhaitent apporter leur soutien parce qu'ils se soucient de vous.

« Je ne sais pas par où commencer. »

Commencez modestement : un message, un petit coup de fil ou une simple invitation peuvent suffire à créer un lien.

« Je me sens isolé. »

Concentrez-vous sur un lien à la fois. De petits pas peuvent progressivement rétablir un sentiment de proximité.



Vous n'avez pas à faire face seul à ces difficultés. Au-delà de votre réseau de soutien social, une aide supplémentaire est à votre disposition si vous avez besoin de parler à quelqu'un ou d'aide pour trouver des ressources et des services d'accompagnement. Votre programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) peut vous offrir un accompagnement confidentiel, des conseils et des outils pour vous aider à développer vos compétences en communication, à renforcer vos liens sociaux et à favoriser votre bien-être.

