

# Chronique préventive

SOLITUDE ET ISOLEMENT – AVRIL 2021

## Pour briser l'isolement : l'importance du soutien social

Les humains sont des êtres sociaux. Nous avons un besoin fondamental d'interagir avec les autres et d'entretenir des relations interpersonnelles pour survivre et nous épanouir. Si ce besoin n'est pas le même pour tous, une chose est certaine : l'isolement et la solitude sont des menaces bien réelles à la santé physique et mentale.

- En 2016, **plus du quart (28 %) des foyers** canadiens ne comptait qu'une seule personne.
- Changer son rapport à la solitude peut contribuer positivement à l'équilibre psychologique et **favoriser des rapports sociaux harmonieux.**

Par **Gabrielle Maher**

Psychothérapeute, thérapeute familiale et conjugale

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :  
[viva.lacapitale.com](http://viva.lacapitale.com)



Programme santé  
en milieu de travail

La Capitale   
Assurance et services financiers

# SOLITUDE ET ISOLEMENT: un risque pour la santé

Sauriez-vous différencier l'isolement de la solitude? **L'isolement est une mesure objective.** Elle se définit par l'absence de contacts interpersonnels. **La solitude est plutôt un sentiment subjectif** qui peut être ressenti différemment d'une personne à l'autre. Une personne isolée ne souffre donc pas nécessairement de solitude. À l'inverse, une personne bien entourée peut malgré tout se sentir seule.

Ainsi, peu importe l'âge, la recherche démontre que la solitude et l'isolement peuvent tous deux être perçus comme des menaces à notre intégrité tant physique que mentale. Le stress provoqué par l'isolement ou l'insatisfaction relationnelle peut provoquer des dérèglements physiologiques : augmentation du cortisol, hypertension artérielle, risque accru de maladies cardiovasculaires, etc. Chez les bébés et les jeunes enfants, la privation du toucher peut altérer significativement les zones du cerveau responsables de leur développement émotif. Pour les aînés, la privation sociale accentue le risque de démence et de troubles psychiatriques. Plusieurs études rapportent aussi un lien entre l'absence de contact social et l'augmentation du risque de mortalité précoce. On parle de conséquences plus destructives que l'alcoolisme ou le tabagisme. L'isolement et la solitude sont donc des enjeux santé à ne pas négliger.



## ISOLÉS POUR SE PROTÉGER

En 2020, la pandémie de Covid-19 provoque un isolement forcé des Canadiens par mesure de prévention. Un Canadien sur quatre de 12 ans et plus travaille ou étudie de chez lui. La grande majorité évite les foules et rassemblements (95 %) et ne quitte la maison que pour des déplacements essentiels (71 %). Malheureusement, à la suite de ces changements de comportements sociaux, près du tiers des Canadiens rapportent un déclin de leur santé mentale. Nombreuses sont les personnes qui réalisent l'impact important de l'absence de contacts sociaux sur leur bien-être mental et physique. ■

## L'importance du soutien social

Pour survivre, l'humain a besoin d'être en relation. Ce besoin est aussi important que celui de manger et de dormir. Nous créons des liens pour nous sentir appréciés, aimés et valorisés par notre communauté. D'ailleurs, plusieurs études ont démontré que le soutien social est un facteur de protection contre le stress et contribue significativement à l'équilibre mental.

**On distingue cinq formes de soutien social :**

### 1 SOUTIEN ÉMOTIF

Partage de sentiments vécus avec une personne de confiance (conjoint(e), ami(e) proche). Procure un sentiment d'apaisement et peut aider à résoudre une situation difficile.

### 2 INTÉGRATION SOCIALE

Rapports entretenus entre collègues et amis comme l'échange d'idées et d'informations sur des projets ou sur des valeurs communes. Favorise le sentiment d'appartenance à un groupe ou une communauté.

### 3 SOUTIEN DE VALORISATION PERSONNELLE

Relations dans lesquelles la personne se sent utile en contribuant au bien-être de l'autre. Ex. : le lien parent-enfant contribue à l'augmentation de l'estime de soi.

### 4 AIDE TANGIBLE (MATÉRIELLE ET INSTRUMENTALE)

Actions concrètes apportées ou reçues d'une personne, connue ou inconnue, qui répondent à un besoin immédiat. Ces gestes nourrissent le besoin de reconnaissance tant pour celui qui aide que pour celui qui est aidé.

### 5 SOUTIEN INFORMATIF

Tout soutien offert en situation d'entraide au travail ou entre les personnes d'une même organisation. Favorise la résolution de problèmes et augmente la cohésion au sein d'une même équipe.

En somme, les besoins de soutien sont différents d'une personne à l'autre. Certains ont besoin de conversations profondes suscitant les confidences et le partage émotif. D'autres mesurent leur niveau de soutien avec l'aide concrète apportée pour réaliser une tâche. Chacun évalue à sa façon comment il se sent rechargé socialement,

# Apprivoiser la solitude

Bien que les contacts sociaux contribuent au bien-être, notre rapport avec la solitude a un impact sur notre état psychologique. Prendre du temps pour soi peut être bénéfique au ressourcement personnel, au développement de la créativité et à la réalisation de soi. Une juste dose de solitude dans une journée chargée permet de sonder nos émotions et de prendre du recul. Ce moment peut également faire émerger de nouvelles idées. De plus, une bonne connaissance de soi contribue à des rapports sociaux authentiques et harmonieux.

## Voici quelques idées pour y arriver :

- **Identifiez vos émotions :** si vous vivez de la tristesse ou toute autre émotion, permettez-vous un moment de solitude pour la ressentir. Vous pourrez ainsi mieux identifier vos besoins immédiats.
- **Écoutez-vous :** si vous n'êtes pas disponible pour vous engager dans une discussion ou une activité, respectez vos limites.
- **Faites-vous plaisir :** seul, réalisez une activité de votre choix pour recharger vos batteries. Vous vous découvrirez peut-être de nouveaux talents ou intérêts.
- **Osez l'arrêt :** marchez, prenez de grandes respirations ou méditez. Ce sont des occasions d'entrer en contact avec votre petite voix intérieure. Vous aurez peut-être peur de vous arrêter. Mais, plus vous le ferez, plus vous vaincrez l'inconfort.
- **Écrivez :** mettez sur papier vos idées spontanément et sans jugement. Vous pourrez mieux organiser vos pensées, comprendre vos émotions et donner un sens à votre vécu.

Avant de pouvoir compter sur les autres, il faut savoir compter sur soi-même. Exploitez la solitude pour aller à la rencontre de votre essence, découvrir vos forces intérieures et apprendre à vous accepter. En plus de vous enrichir individuellement, ces stratégies augmentent la qualité de vos relations et encouragent les autres à respecter leurs propres limites. ■

## EN CAS DE PERTE de repères

Des changements dans vos habitudes sociales (type ou fréquence des contacts) peuvent engendrer des préoccupations, du stress, voire de la détresse. Des interactions sociales négatives ou des difficultés de communication récurrentes peuvent causer frustration et/ou confusion. Sachez qu'il est normal de vivre ces émotions. Un soutien social déficient nuit à votre bien-être. Accueillez la situation de votre mieux et n'hésitez pas à en parler.

Des difficultés personnelles ou relationnelles persistent ? Des émotions négatives vous envahissent et, malgré l'aide de votre soutien social, vous n'allez pas mieux ? N'hésitez pas à consulter. Seul ou avec vos proches, un professionnel de la santé (psychologue, psychothérapeute ou thérapeute familial et conjugal) pourra vous aider et vous outiller. ■



« AVANT DE POUVOIR COMPTER SUR  
LES AUTRES, IL FAUT SAVOIR COMPTER  
SUR SOI-MÊME. »

## En bref

Les contacts sociaux sont essentiels à la santé physique et mentale. Entretenir des relations significatives et s'assurer d'avoir un bon soutien social favorise votre santé, mais la solitude a aussi ses bienfaits, si vous acceptez de l'apprivoiser. ■

1. Asmae HOUMID BENNANI, & BERTAL, S. (2020). Le rôle du soutien social dans l'articulation travail-famille : *Revue de littérature*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3668889>
2. Bzdok, D., & Dunbar, R. I. M. (2020). The Neurobiology of Social Distance. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(9), 717-733. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.05.016>
3. Caron, Jean, G., Stéphanie. (2005). *Soutien social et santé mentale : Concept, mesures, recherches récentes et implications pour les cliniciens*. Santé mentale au Québec, 30(2), 15-41.
4. Gouvernement du Canada, S. C. (2021, février 3). *La santé des Canadiens et la COVID-19 : Tableau de bord interactif*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/71-607-x/71-607-x2021003-fra.htm>
5. Gouvernement du Canada, S. C. (2019, mars 6). *Vivre seul au Canada*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2019001/article/00003-fra.htm>
6. Juneau, D. M. Montreal, U. of. (2017, mai 3). L'isolement social, un important facteur de risque de mortalité prématurée. *Observatoire de la prévention*. <https://observatoireprevention.org/2017/05/03/isolement-social-important-facteur-de-risque-de-mortalite-prematuree/>
7. N. Leigh-Hunt, D. Bagguley, K. Bash, « An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness », *Public Health*, 152, 2017, 157-171.
8. Psychologies.com. (2016, juin 1). *6 habitudes pour lutter contre la solitude*. <https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Solitude/Articles-et-Dossiers/6-habitudes-pour-lutter-contre-la-solitude>
9. Wadsworth, L. L., & Owens, B. P. (2007). The Effects of Social Support on Work-Family Enhancement and Work-Family Conflict in the Public Sector. *Public Administration Review*, 67(1), 75-87. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6210.2006.00698.x>