

# Séparés, mais pas seuls : Importance des liens sociaux à un âge avancé



## Qu'entend-on par « liens sociaux »?

Pendant la pandémie de COVID-19, il est essentiel pour votre santé physique que vous respectiez les règles de distanciation sociale. Toutefois, les liens sociaux sont tout aussi importants pour votre bien-être.

Les liens sociaux comportent trois aspects importants :



- les personnes de votre entourage (parents, amis et connaissances) et la fréquence à laquelle vous êtes en contact avec ces personnes;



- ce que vous apportent les personnes de votre entourage (p. ex., soutien matériel ou émotionnel ou stimulation intellectuelle);



- ce que vous pensez des personnes de votre entourage (p. ex., éprouvez-vous un sentiment de solitude ou un sentiment d'appartenance?).

On a des liens sociaux quand on est en contact avec des gens, soit en personne soit à distance. Il peut s'agir d'amis, de membres de la famille, de voisins, de correspondants, voire des employés de l'épicerie du coin. D'autres types de liens peuvent aussi favoriser le bien-être (p. ex., le contact avec des animaux, la communion avec la nature ou la foi en Dieu).

## Pourquoi est-il important d'avoir des liens qui comptent à un âge avancé?

Les liens qui comptent sont importants pour votre santé physique et mentale ainsi que pour votre qualité de vie.

Il n'est pas dit que vous et vos amis ou les membres de votre famille ayez la même idée de ce que sont des liens qui comptent. Songez à parler à votre fournisseur de soins de ce que cela signifie pour vous. Ensemble, vous pourrez alors dresser un plan pour établir de tels liens.

## Autres modes de connection

Si vous éprouvez un sentiment de solitude ou d'isolement, les moyens de prendre soin de votre santé mentale ne manquent pas. Voici quelques suggestions pour modifier votre façon de penser, de vous sentir et de vous comporter.



### **Façon de penser : Comment changer votre point de vue**

- **Demandez-vous** : « Comment puis-je envisager la situation sous un autre angle? » ou bien « Comment une personne que j'estime beaucoup envisagerait-elle la situation? »
- **Pratiquez la pleine conscience** : on entend par « pleine conscience » le fait de prêter attention à ses pensées et émotions au lieu de les refouler, le fait de les accepter telles qu'elles sont, sans jugement. Demandez à votre fournisseur de soins de vous suggérer quelques exercices de pleine conscience que vous pourriez faire chez vous. Pour découvrir trois étapes faciles à suivre pour pratiquer la pleine conscience, consultez le site : <https://www.esantementale.ca/Canada/Mindfulness-101-The-Basics/index.php?m=article&ID=55385>
- **Notez vos pensées par écrit** : Dressez une liste des raisons à l'appui de chaque pensée et une autre des raisons de la réfuter. Par exemple, une raison de réfuter la pensée suivante : « personne ne se soucie de moi » pourrait être « c'est pour protéger ma santé que mes amis et ma famille ne me rendent pas visite ».



### **Façon de se sentir : Comment changer ce que vous ressentez physiquement**

- **Apaisez tous vos sens** : écoutez de la musique, humez l'odeur des biscuits qui sortent du four, caressez votre chien ou votre chat, regardez des œuvres d'art, mangez quelque chose que vous aimez beaucoup.
- **Faites des activités calmantes** : exercices de respiration profonde ou relaxation musculaire ou imaginez des lieux reposants. Pour des directives détaillées, consultez le site : <https://www.esantementale.ca/Canada/Deep-Breathing/index.php?m=article&ID=62559>
- **Demandez à votre fournisseur de soins** de vous suggérer d'autres exercices de relaxation à essayer chez vous.
- **Changez votre perception** de la température ambiante pour vous sentir mieux : prenez un bain ou buvez une tasse de thé pour vous réchauffer ou bien rincez-vous le visage à l'eau froide ou tenez un cube de glace dans la main pour vous rafraîchir.



## **Façon de se comporter : Comment s'y prendre différemment pour établir des liens**



- Songez à vous rendre utile : Faites du bénévolat à distance (p. ex., écrivez à une personne qui réside dans un établissement de soins de longue durée) ou occupez-vous de l'animal domestique ou des plantes de vos voisins.
  - Gardez le contact avec les personnes de votre entourage en toute sécurité : téléphonez à vos proches, regardez des photos ou composez le numéro d'une ligne d'entraide.
  - **Une voix amicale** (1-855-892-9992) est une ligne téléphonique que peuvent appeler les personnes âgées pour entendre une voix amicale.
  - **ConnexOntario** (1 866 531-2600) est une ligne téléphonique gratuite pour se renseigner sur les services de santé mentale en Ontario.
- N'oubliez pas que vous appartenez à une grande famille humaine : Communiez avec la nature (p. ex., observez les oiseaux ou regardez les fleurs), créez quelque chose avec vos mains ou écoutez de la musique. Même si vous êtes physiquement à l'écart de vos proches, vous n'êtes pas seul.e.

Il ne s'agit-là que de quelques mesures que vous pouvez prendre pour transformer votre façon de penser et de vous sentir et nouer des liens qui comptent. Demandez à votre fournisseur de soins comment établir un plan pour surmonter votre solitude pendant la pandémie de COVID-19.

*Ce document est tiré de l'article de Van Orden et al. intitulé *Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During 'Social Distancing' Restrictions*, 2020.*