



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Le soutien social

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.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

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.

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.
- **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.
- **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.
- **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.

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

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.



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East
Mental health for all

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

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

- 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.

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.

Source: www.cmha.ca

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.