



Créer des liens avec les autres



La « connexion » peut prendre différentes formes (face à face, virtuelle), avec une diversité d'« autres » (famille, amis, collègues, animaux de compagnie) (1). La nature et la profondeur des relations peuvent varier ; la qualité et la quantité de connexion peuvent prédire la santé et le bien-être (2).

*Inspiré par des histoires vraies... Activer votre corps, votre esprit et vos sens est **bon** pour vous !*

#ConnexionEnLigneAvecLesPairs : Me connecter en ligne avec d'autres qui souffrent de la même maladie que moi et recevoir du soutien des autres qui font des commentaires m'a permis de me sentir moins seul et plus « normal » — Anonyme (3)

#LesConnexionsSauventDesVies : Les centres pour aînés sauvent des vies parce qu'on peut y interagir avec d'autres et s'y faire de nouveaux amis, surtout lorsqu'on vient de perdre un être cher – Anonyme

Et vous?

Que faites-vous actuellement ?

Qu'avez-vous fait dans la dernière année ?

Comment vous sentez-vous à propos de cela ? (Encerclez)



Établir ses buts

Dans les prochaines/prochains _____ semaines/mois, j'aimerais :

Pour ce faire, j'aurai besoin de :



Rappelez-vous : ce que vous faites chaque jour est important pour votre santé et votre bien-être.



Créer des liens avec les autres



La « connexion » peut prendre différentes formes (face à face, virtuelle), avec une diversité d'« autres » (famille, amis, collègues, animaux de compagnie) (1). La nature et la profondeur des relations peuvent varier ; la qualité et la quantité de connexion peuvent prédire la santé et le bien-être (2).

Guide du clinicien

Quand ? Cette fiche d'exercices peut être utilisée pour soutenir les clients à penser au-delà de leurs problèmes ou limites personnels afin d'identifier des forces et des talents qu'ils pourraient partager avec d'autres.

Pourquoi ? La recherche montre que la solitude et l'isolement social peuvent augmenter de manière importante le risque de mortalité précoce (4). Ce ne sont pas toutes les connexions qui sont saines, par contre. L'intégration sociale et les relations de soutien significatives peuvent mener à une amélioration de la santé et du bien-être physique et mental (5). L'appartenance, la connectivité et l'interdépendance, encouragée par l'engagement dans des occupations, sont positivement corrélées avec le bien-être (6).

Comment ? La fiche d'exercices peut être utilisée de façon individuelle ou en groupe afin de guider la réflexion sur l'importance de se connecter aux autres. Les questions ci-dessous permettent d'inciter la réflexion et l'établissement de but pour le changement.

Et vous? – Questions réflexives

Faites-vous actuellement des choses pour vous connecter aux autres ?

- Décrivez (qui, quoi, où, quand, pourquoi ?)
- Dans quelle mesure êtes-vous satisfait avec votre degré actuel de connexions/relations ?
- Bienfaits ? Défis ?

Y a-t-il des connexions que vous avez eues dans les dernières années qui ont été significatives pour vous ?

- Qu'est-ce qui a changé ?
- Y a-t-il quelque chose provenant de ces expériences passées que vous aimeriez intégrer dans votre vie actuelle ?

Établir ses buts - Guide

Que pourriez-vous faire différemment dans votre routine actuelle pour mieux vous connecter aux autres ?

- À quel point est-ce que ce serait significatif/important pour vous ? (Échelle de Likert à 7 points très peu à beaucoup)
- Combien de temps voudriez-vous consacrer à cela ? (Engagement)
- Quel degré de choix/contrôle avez-vous sur la réalisation de ces changements ?
- Est-ce que cela pourrait interférer avec d'autres choses que vous voulez ou que vous devez faire ? (Équilibre)

Quels problèmes, personnels ou externes, pourraient être des obstacles à l'atteinte de vos buts ?

Références:

1. Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, É. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities. *Social science & medicine*, 71(12), 2141-2149.
2. Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
3. Naslund, J. A., Grande, S. W., Aschbrenner, K. A., & Elwyn, G. (2014). Naturally occurring peer support through social media: the experiences of individuals with severe mental illness using YouTube. *PLOS one*, 9(10), e110171.
4. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.
5. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316.
6. Suh, E. M., & Koo, J. (2008). Comparing subjective well-being across cultures and nations. *The science of subjective well-being*, 414-427.

Autres suggestions de lecture:

1. Merolli, M., Gray, K., & Martin-Sanchez, F. (2016). Patient participation in chronic pain management through social media: A clinical study. In *Studies in Health Technology and Informatics: Proceedings of the 13th International Congress in Nursing Informatics, 'Nursing Informatics 2016: eHealth for All: Every Level Collaboration-From Project to Realization'*, Geneva, Switzerland, 25-29 June 2016/Walter Sermeus, Paula M. Procter, Patrick Weber (eds.) (Vol. 225, p. 577).
2. Morrow-Howell, N., Lee, Y. S., McCrary, S., & McBride, A. (2014). Volunteering as a pathway to productive and social engagement among older adults. *Health Education & Behavior*, 41(1_suppl), 84S-90S.