



Alors que nous amorçons la seconde moitié de l'année, le mois d'août est l'occasion de réfléchir à notre bien-être et à celui de nos proches. Découvrez comment le maintien de liens sociaux peut soutenir votre santé émotionnelle et physique. Explorez des stratégies pour préserver votre équilibre si vous faites partie de la « génération sandwich ». À l'approche de la rentrée, trouvez des conseils et des ressources pour soutenir la santé mentale des adolescents de votre entourage.

Comment maintenir des liens sociaux de façon saine

Nous sommes des êtres faits pour vivre en société. Nous avons besoin de relations sociales et de communautés pour grandir, nous épanouir et demeurer en santé, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Même les personnes les plus introverties ont parfois besoin d'interactions avec les autres. L'isolement social et la solitude peuvent mener à une détérioration psychologique et physique. Les adultes qui vivent seuls ou qui sont socialement isolés présentent un risque plus élevé :

- ↑ Hypertension artérielle
- ↑ Maladies cardiovasculaires
- ↑ Obésité
- ↑ Anxiété et dépression
- ↑ Déclin cognitif, et plus encore¹

Rassemblez des ami(e)s pour faire des activités que vous aimez.

Les personnes âgées courrent un risque plus élevé d'isolement. Parmi les raisons, on compte une mobilité réduite, des troubles de l'audition, de la vision et des pertes de mémoire.

Connectez avec vous-même

Apprendre à se connaître est la première étape pour trouver et créer de nouvelles connexions sociales. Posez-vous ces questions:

- Combien de temps préférez-vous passer avec les autres ?
- Préférez-vous vous connecter en personne ? Ou plutôt par appels vidéo ou téléphone ? Est-ce que des textos suffisent pour vous ? Aimez-vous un mélange de tout ça ?
- Quel type d'interaction vous convient le mieux ? Préférez-vous des conversations légères ou plus profondes ? Voulez-vous simplement être près d'une autre personne, même sans parler ?
- Y a-t-il des personnes dans votre vie qui vous aident à grandir ? Y a-t-il des personnes dans votre vie que vous pensez vous freiner ?

Connectez avec les autres

Munis de votre compréhension de votre façon de socialiser, élaborez un plan adapté à vos besoins. N'hésitez pas à vous exprimer. Si vous vous trouvez dans une situation sociale qui vous rend mal à l'aise, faites-le savoir. **La communication est essentielle. Voici quelques idées pour favoriser vos liens avec les autres :**

Au travail



- Créez un groupe de dîner.
- Planifiez des rencontres café virtuelles avec vos collègues en ligne.
- Formez un groupe de marche.
- N'hésitez pas à complimenter souvent ! Dites à vos collègues ce qu'ils font et qui vous inspire ou vous rend reconnaissant.

À la maison



- Dînez en famille. Partagez votre journée.
- Planifiez un voyage familial.
- Prévoyez une soirée régulière en amoureux.
- Passez une soirée sans écran et faites ensemble une activité créative.
- Dites à vos enfants et/ou partenaire pourquoi vous êtes fier d'eux.

Avec d'autres proches



- Organisez un appel téléphonique hebdomadaire ou mensuel avec un(e) ami(e).
- Trouvez un(e) partenaire d'entraînement pour passer du temps ensemble tout en faisant de l'activité physique.
- Exprimez à un(e) bon(ne) ami(e) pourquoi vous appréciez son amitié — cela peut vraiment faire une grande différence!

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de trouver un équilibre social.

Respectez vos propres limites ainsi que celles des autres. En retour, vous pourrez établir des liens avec eux et trouver la communauté et la compagnie dont vous avez besoin.

¹<https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/4881-regard-sur-la-solitude chez-les-personnes-agees>



Étapes pour prendre soin de vous tout en prenant soin des autres

Nous sommes une population de personnes aidantes.

Nous prenons soin des enfants, des conjoints, de nos foyers et de nos animaux de compagnie. De plus en plus, les personnes d'âge moyen (entre 35 et 55 ans) sont appelées à soutenir leurs parents et proches âgés tout en continuant à s'occuper des membres plus jeunes de leur famille. Comme la durée de vie augmente et que les enfants naissent plus tard, ce groupe ne cesse de grandir.¹

Ce que ça demande

Chacune de ces responsabilités pourrait vous prendre tout votre temps libre. Combiner les besoins des membres plus jeunes et plus âgés de la famille peut être accablant. **Ajoutez à cela la gestion de vos obligations professionnelles, et la pression devient encore plus grande.**

Vous devez organiser plusieurs aspects en même temps. On vous demande souvent d'être à plusieurs endroits à la fois. Aucun des membres de cette équation ne veut voir ses besoins relégués au second (ou troisième) plan. Et il faut aussi tenir compte de la charge émotionnelle que cela représente.

Aujourd'hui, les aidants se retrouvent souvent coincés entre les deux, soutenant à la fois leurs parents et leurs enfants. D'où l'expression « génération sandwich ».



Qui prend soin de vous ?

Quand on prend l'avion, on vous dit de mettre votre propre masque à oxygène avant d'aider quelqu'un d'autre. Cela signifie que vous devez d'abord prendre soin de vous. C'est ce qu'on appelle les soins personnels.

Prenez le temps de considérer tout ce que vous vivez, tant sur le plan physique qu'émotionnel. En faire le deuil demande un investissement émotionnel. Malheureusement, ces deux rôles ne durent qu'un temps limité. Le renversement des rôles avec un parent est en partie une source de peine, en partie une source de gratitude, et peut-être même une source de colère.

Reconnaître que vous avez aussi des besoins dans cette équation vous met sur la bonne voie. Comme les membres plus jeunes et plus âgés de votre famille, vous pourriez aussi avoir besoin de soutien mental et physique pour traverser cette période.

Étapes à suivre

Prendre soin de soi n'est pas égoïste. Il existe des façons de prendre soin de vous et des autres en étant à l'écoute de vos besoins.



- ✓ **Soyez conscient(e) de vous-même.** Comprenez vos besoins physiques et émotionnels. Priorisez-les.
- ✓ **Organisez-vous.** Utilisez la technologie pour gérer vos calendriers, créer des rappels de rendez-vous et conserver l'information.
- ✓ **Fixez des limites.** Ne soyez pas disponible en tout temps. Communiquez clairement vos heures de disponibilité et vos moments réservés pour vous.
- ✓ **Apprenez des techniques pour gérer le stress.**
- ✓ **Restez en santé.** N'oubliez pas que vous avez besoin de sommeil, de bonne nutrition et d'exercice. Une meilleure santé vous rendra un aidant plus efficace.
- ✓ **Communiquez.** Soyez ouvert(e) sur vos limites. Pratiquez l'honnêteté dans vos échanges avec vos enfants et vos parents.
- ✓ **Pratiquez la gratitude.** Soyez reconnaissant(e) de pouvoir être aidant(e). Appréciez les petits moments.

L'objectif est d'être le membre de la famille attentionné et dévoué que vous savez pouvoir être, sans pour autant vous perdre vous-même.

¹<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-652-x/89-652-x2024002-fra.htm>



Façons de soutenir la santé mentale des adolescents

Une nouvelle année scolaire apporte un nouveau départ, tant pour les élèves que pour leurs familles. Il y a de nouvelles classes et de nouvelles routines auxquelles il faut s'adapter. Et dans bien des cas, un besoin de soutien en santé mentale se fait sentir.

Les exigences scolaires et les pressions sociales peuvent augmenter le stress et l'anxiété chez les adolescents et les jeunes adultes. Malheureusement, cette période est difficile pour les jeunes au Canada.

Selon l'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes de Statistique Canada, édition 2023¹:

26 % des adolescentes ont évalué leur santé mentale comme « passable » ou « mauvaise » comparativement à 12 % en 2019.

Les adolescentes étaient les plus susceptibles de rapporter une détérioration de leur santé mentale.

La pression scolaire, les changements de vie et les effets persistants de la pandémie figuraient parmi les principaux facteurs.

Commencez à en parler

Si un adolescent fait partie de votre vie, il est important de maintenir le lien. Encouragez les adolescents et les jeunes adultes à demander de l'aide lorsqu'ils en ressentent le besoin.

Vous pouvez offrir du soutien en :

- ✓ Encourageant de saines habitudes de sommeil, d'alimentation et d'activité physique. Un corps en santé contribue à un esprit en santé.
- ✓ Célébrant leurs passe-temps et leurs réseaux sociaux positifs.
- ✓ Les aidant à gérer leur temps et à s'organiser.
- ✓ Leur proposant de pratiquer avec vous des exercices de relaxation et de pleine conscience.
- ✓ Établissant des attentes réalistes quant à leur rendement scolaire ou sportif.
- ✓ Les sensibilisant aux effets d'une utilisation excessive des technologies et des médias sociaux sur leur santé mentale.

En tant qu'adultes, plus nous parlons de nos sentiments et de notre santé mentale en général, moins il y aura de stigmatisation à ce sujet. Nous éprouvons tous des émotions. Il n'y a aucune honte à dire à vos adolescents que vous vous sentez triste ou anxieux, et pourquoi. Être un bon modèle pourrait les encourager à s'ouvrir à leur tour.



Aidons nos adolescents

Il y a de bonnes nouvelles. En tant que société, nous faisons des progrès pour soutenir nos jeunes et éliminer la stigmatisation liée à la recherche de soins en santé mentale.

La présence de thérapeutes et de travailleurs sociaux dans les écoles a eu un impact positif sur la santé mentale des adolescents. Les parents et les éducateurs apprennent à repérer les signes chez les enfants qui ont besoin d'aide.

Il n'est jamais facile pour quiconque de parler de sentiments de dépression, d'anxiété ou de problèmes de santé mentale. Reconnaître les symptômes est une étape importante vers l'obtention d'aide. Offrir votre soutien peut faire une différence dans votre vie.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez a besoin d'aide, voici des ressources au Canada :

- **Ligne d'aide en cas de crise de suicide – Appelez ou envoyez un texto au 9-8-8, service disponible 24 h/24, 7 j/7**
- **Jeunesse, J'écoute – Appelez 1-800-668-6868 ou textez PARLER au 686868**
- **Québec suicide prevention services – suicide.ca/fr**

Idées pour amorcer la conversation

Je m'inquiète pour toi.
Peut-on parler de ce que tu vis ?

Il me semble que tu traverses une période difficile.
Comment puis-je t'aider ?

Je m'inquiète pour ta sécurité.
As-tu pensé à te faire du mal ou à faire du mal à quelqu'un d'autre?

¹<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/240910/dq240910a-fra.htm>



Cette lettre d'information n'est pas destinée à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel de Teladoc Health. Ainsi, TeladocHealth ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.