

## Favoriser l'inclusion sociale, notre rôle à toutes et tous !

L'inclusion est une responsabilité partagée. Elle ne repose pas seulement sur les personnes qui peinent à créer du lien, mais sur chacun et chacune de nous. Par des attentions simples, nous pouvons faire en sorte que tout le monde trouve sa place. Pour cela, nous pouvons par exemple prendre des nouvelles d'une personne isolée, proposer un moment partagé sans forcer en respectant le rythme et les besoins de la personne, inclure les personnes plus discrètes dans les échanges, écouter avec bienveillance et sans jugement, offrir une aide concrète, sensibiliser son entourage aux réalités de la solitude, etc.

## Ressources

- Pour en savoir plus, visitez [santepsy.ch](http://santepsy.ch) et sa rubrique « santé mentale et liens sociaux ».
- Vous souhaitez vous engager bénévolement ? Rendez-vous sur [www.benevol-jobs.ch/fr](http://www.benevol-jobs.ch/fr)
- Si vous ressentez de la solitude et que cela vous pèse, n'hésitez pas à demander de l'aide. Parler à une personne proche ou consulter une aide professionnelle peut vous apporter un soutien précieux. Pour trouver une adresse, rendez-vous sur [www.santepsy.ch/trouver-une-adresse](http://www.santepsy.ch/trouver-une-adresse)

## Réalisation

Brochure réalisée par Santépsy.ch et la Coraasp avec le soutien du canton de Vaud, dans le cadre du mois de la santé mentale.

[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)  
[www.psygesundheits.ch](http://www.psygesundheits.ch)  
[www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)  
[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)  
[www.vd.ch/sante-mentale](http://www.vd.ch/sante-mentale)

LI : [linkedin.com/coraasp](https://www.linkedin.com/coraasp)  
FB : [facebook.com/santepsy.ch](https://www.facebook.com/santepsy.ch)  
IG : [instagram.com/santepsy.ch](https://www.instagram.com/santepsy.ch)  
LI : [linkedin.com/santepsy.ch](https://www.linkedin.com/santepsy.ch)

## Tisser des liens, à son rythme à son rythme

La solitude peut toucher tout le monde à un moment ou un autre. Créer ou recréer des liens est parfois un défi, mais c'est souvent plus simple qu'on ne l'imagine. Chaque petit pas compte et il n'est jamais trop tard pour s'ouvrir aux autres. Voici quelques pistes :

- Participer à une activité de groupe, un projet collectif ou un événement local
- Offrir un peu de son temps : entraide, bénévolat, projets partagés
- Reprendre contact ou renforcer les liens déjà existants
- S'ouvrir aux petites interactions du quotidien (voisinage, collègues, personnel dans les commerces fréquents, etc.)
- Rejoindre une personne proche lors d'une sortie et élargir ainsi son cercle
- Chercher du soutien si besoin : entourage, groupes d'échange, aide professionnelle

## Cultiver ses liens au quotidien

Prendre soin de ses relations est tout aussi important que d'en créer de nouvelles, car même les liens solides ont besoin d'attention pour durer dans le temps. Voici quelques moyens simples pour entretenir les liens qui comptent :

- Prendre des nouvelles, écouter avec attention
- Exprimer sa gratitude et reconnaître ce que l'autre apporte
- Offrir son soutien dans les moments difficiles
- Partager des moments de qualité
- Accepter le soutien d'autrui
- Communiquer de manière constructive, surtout en cas de malentendu
- Accepter les différences et faire preuve de souplesse
- Si une relation devient source de mal-être, vous avez le droit de vous en éloigner. En cas de besoin, n'hésitez pas à chercher du soutien auprès d'une personne de confiance ou une aide professionnelle

## Pour notre santé mentale, cultivons nos liens sociaux



MOIS DE LA  
SANTÉ  
MENTALE

SANTÉPSY .CH

Coraasp



## L'importance des liens sociaux pour notre santé

Entretenez des relations positives et saines, fondées sur le respect et l'entraide, contribue directement au bien-être physique et mental. Des liens sociaux positifs :

- Renforcent le sentiment d'appartenance et la confiance en soi
- Protègent de la solitude et de l'isolement
- Aident à faire face aux défis du quotidien
- Réduisent le stress et renforcent l'équilibre mental
- en favorisant des habitudes de vie saines
- Stimulent les capacités cognitives
- Apportent un soutien précieux, notamment en cas de difficulté

Les liens sociaux sont essentiels à la santé mentale et se cultivent chaque jour. Un geste, une rencontre, une attention : il est toujours possible d'agir pour que tout le monde trouve sa place.

# Pour notre santé mentale, cultivons nos liens sociaux

