

minds
les dossiers



Les autres, c'est fantastique!

La santé mentale,
c'est les autres?

#LesAutresCestFantastique
www.minds-ge.ch

Pourquoi sommes-nous beaucoup plus heureux.es ensemble ?

Des liens sociaux positifs, durables, épanouissants, et empathiques sont essentiels à notre survie psychologique et physique.

La santé mentale, c'est les autres ?

Vous êtes-vous déjà dit qu'une rencontre pouvait changer une vie ? Que s'il n'y avait pas eu cette personne à un moment de votre vie, tout aurait été différent ? Que sans vos ami.es, la vie ne serait vraiment pas pareille ? Que dans les bons, comme dans les mauvais moments, c'est votre entourage, vos proches, vos voisin.es, vos collègues, votre famille, au quotidien, qui vous permettent de "tenir", vous battre, vous émerveiller, vous révéler... bref vivre !

Comment nos relations sociales agissent-elles sur notre santé mentale ?

Les êtres humains sont profondément interdépendants : les liens sociaux, d'entraide, et de solidarité que nous créons tout au long de la vie sont indispensables à notre bien-être et nous permettent de fonctionner en tant que société. Ces liens sont un formidable moteur d'espoir et un facteur déterminant majeur de notre santé mentale. C'est le super pouvoir des relations humaines.

Un besoin terriblement humain

Le fait de savoir que l'on est aimé.e, estimé.e, valorisé.e, et que l'on fait partie d'un réseau social, est un besoin humain indispensable. D'un point de vue philosophique, certains affirment que "la vraie vie est rencontre". Elle n'est pas simplement "un plus", elle n'est pas simplement agréable ou intéressante, la rencontre est vitale, c'est le cœur de l'existence humaine.

« Nous les êtres humains, nous sommes les seuls êtres vivants qui avons besoin de retrouver les autres pour se retrouver. »

– Charles Pépin, Philosophe

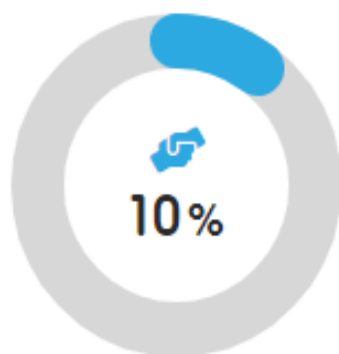
La crise sanitaire que nous traversons à l'échelle mondiale nous en a donné la preuve irréfutable : sans les autres, notre santé mentale est mise à mal. Et pour la plupart d'entre nous, ce sont les relations sociales avec les ami.es et la famille qui nous ont le plus manqué pendant les périodes de confinement – Sondages : vous étiez confinés mais pas déprimés



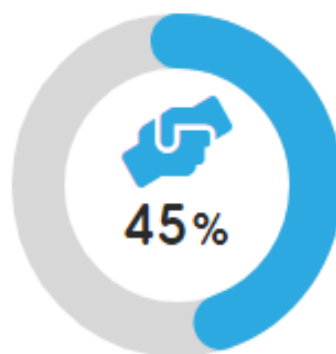
Que veut-on dire par soutien social ?

Employé dans ce contexte, le soutien social est une relation interpersonnelle, où les individus échangent des ressources pour s'aider mutuellement. Ces ressources peuvent être **matérielles** (par exemple : argent), mais aussi **pratiques** (par exemple : aider à déménager), **informationnelles** (donner un conseil...) et **émotionnelles** (réconfort, amour,...)

Soutien social en Suisse:

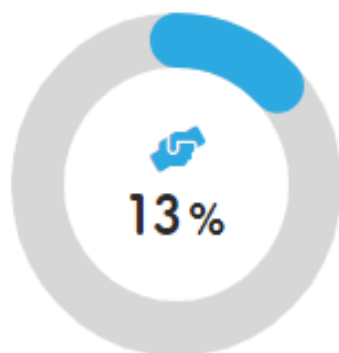


SOUTIEN FAIBLE

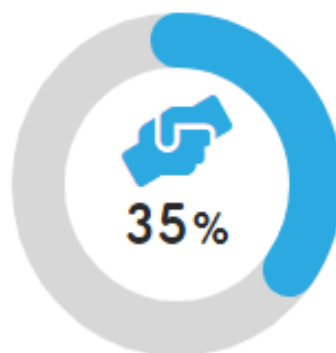


SOUTIEN ÉLEVÉ

Soutien social à Genève:



SOUTIEN FAIBLE



SOUTIEN ÉLEVÉ

Les autres, ou plutôt notre relation aux autres, est donc un formidable moteur de vie, de santé, et un facteur déterminant majeur de notre santé mentale.

On pourrait même dire que nos relations sociales sont à la santé mentale ce que les supers aliments sont à la santé physique. De la même manière qu'il existe des aliments qui boostent notre organisme et notre système immunitaire, la qualité de nos relations humaines nous protège tout autant qu'elle booste notre état de bien-être. Par exemple, de nombreuses études ont montré que le fait d'être bien entouré.e agit autant sur notre bien-être que la pratique d'une activité sportive.



La santé mentale, c'est les autres

Les supers pouvoirs des relations humaines

Tout au long de la vie, nous tissons la grande toile des liens sociaux. Ce réseau que nous construisons dans tous les domaines de notre vie – famille, ami.es, collègues, proches et moins proches – constitue notre soutien social et influence de manière capitale notre santé mentale.

 [Voir l'infographie](#)

Se sentir soutenu.e, ça booste la confiance

Les effets et bienfaits du soutien social sont nombreux et font des merveilles pour notre santé. Être bien entouré.e et se sentir soutenu.e permet de mieux faire face aux événements négatifs de la vie et d'atténuer les effets du stress par exemple. Cela agit comme un bouclier.

Mais même lorsque tout va bien dans notre vie, le soutien social est bénéfique. A l'image du trampoline, il peut nous tirer vers le haut en boostant notre capacité à

explorer et entreprendre de nouvelles choses. D'ailleurs, le fait même de partager des bonnes nouvelles avec un entourage réceptif amplifie les événements positifs de la vie. Un cercle vertueux s'enclenche alors, dans lequel nous trouvons en nous de nouvelles ressources ; nous élargissons notre horizon et donnons un sens à notre vie. **On peut aussi parler d'interdépendance positive, lorsque nous créons une relation mutuellement bénéfique qui fait ressortir le meilleur de chacun.e.**



Témoignage d'Emmanuelle

"Ce que j'apprécie beaucoup en amenant et en récupérant mes enfants à l'école c'est les bonjour à la volée des autres parents et les quelques minutes que l'on s'accorde en échangeant quelques phrases. Ça amène parfois à des goûters improvisés chez l'un ou chez l'autre. On crée aussi le lien entre voisins et par la suite l'entraide. Je trouve cela important car cela crée une communauté autour de l'enfance initialement mais aussi forme des amitiés entre adultes. Je peux laisser mes enfants aller chez leurs copains et accueillir ces mêmes copains. Dépanner les parents et vice versa. Au quotidien c'est rassurant. Et ces échanges pour une maman qui travaille de chez elle sans avoir trop de contacts professionnels sont juste indispensables !"

Vous avez envie de raconter votre histoire ? minds cherche des témoignages pour son prochain podcast. Vous avez vécu un moment charnière de votre vie, un coup dur, un moment de détresse que vous avez surmonté grâce au soutien de vos proches ? Ecrivez-nous sur temoignages@minds-ge.ch. Retrouvez tous les épisodes de notre podcast C'est pas que dans la tête !

Un pouvoir à portée de main

Pourquoi est-ce primordial de s'intéresser au pouvoir des relations humaines ? Et pourquoi est-il si unique et puissant ? Peut être parce que nous portons tous.les ce pouvoir en nous. Demander de l'aide à un.e proche, et accepter cette aide, ou au contraire être là pour quelqu'un d'autre, sont tous des comportements à notre portée. **Nous avons donc toutes et tous la capacité d'améliorer notre santé mentale et celle des autres en donnant et en recevant du soutien social.**

Notre santé mentale **est influencée** par une multitude d'éléments intérieurs et extérieurs, sur lesquels nous avons plus ou moins de contrôle : certains facteurs sont fixes et ne pourront que peu ou pas changer au cours de la vie (par exemple, les facteurs génétiques), alors que d'autres peuvent changer et être renforcés. **Parmi ces facteurs, le soutien social est l'un de ceux sur lequel nous avons le plus d'emprise. Le potentiel d'action en termes de santé publique est donc énorme.**

Dans une perspective de santé publique, il est intéressant de mieux comprendre quels sont les déterminants sur lesquels on peut agir afin de favoriser leur impact positif ou atténuer leur impact négatif.

– Les déterminants de la santé mentale – Synthèse de la littérature scientifique,
Observatoire de minds

Pour autant, sommes-nous toujours en capacité de rencontrer de nouvelles personnes et d'être disponible pour les autres ? La réponse est non bien évidemment. Nous savons par exemple qu'il est particulièrement difficile pour les personnes souffrant de dépression d'aller vers les autres. Mais dans ces moments-là, l'entourage joue un rôle clé : **apporter son soutien ou simplement sa présence à quelqu'un qui n'est pas en mesure de le demander est une ressource d'aide précieuse.**



Focus sur un acteur Suisse de la prévention



**Ne rien faire
est toujours
faux !**

Une personne sur deux souffrira de difficultés psychiques au moins une fois dans sa vie. Neuf personnes sur dix connaissent une personne concernée par des difficultés psychiques et aimeraient les aider. Mais comment ?

ensa.swiss

Et vous, vous sentez-vous soutenu.e par votre entourage ? Apportez-vous votre soutien ?



**Par exemple,
on peut
toutes et
tous se poser
les questions
suivantes :**

- Comment est-ce que je réagis lorsqu'un.e de mes ami.e s'isole ?
- Pour moi, est-ce facile ou difficile de demander de l'aide ? Et d'apporter mon soutien ?
- Est-ce que j'accepte facilement l'aide d'autrui ?
- Est-ce que j'entretiens des relations de longue date, d'enfance ? Ou au contraire est-ce que je développe des relations moins intimes, avec mes voisin.e.s par exemple ?
- Quand je suis débordé.e, malade ou dans une situation difficile, à qui est-ce que je fais appel pour demander de l'aide ?



#LÀPOURTOI - Benjamin

POUR
TOI

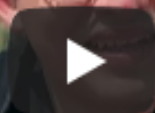
À regarder ...



Partager



1/1



Regarder sur  YouTube

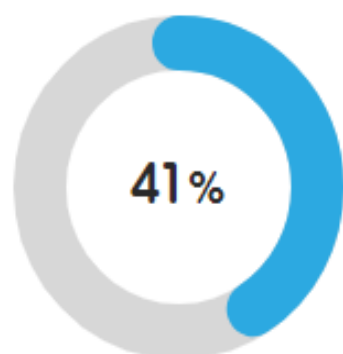


Témoignage de Benjamin, Bénévole Stop Suicide

– www.stopsuicide.ch – Campagne #LÀPOURTOI

Les bienfaits extraordinaires de l'entraide

De nombreuses études montrent qu'aider son prochain, ça fait du bien. S'entraider, donner de son temps, faire preuve de bonté, d'altruisme et de solidarité renforce non seulement notre santé mentale mais déclenche aussi des réactions physiques bénéfiques.



41% de la population suisse
a fait du travail bénévole
en 2020

Plusieurs études montrent les bienfaits du bénévolat:



un meilleur
sommeil



une meilleure
santé physique



un réseau social
plus solide



une meilleure
estime de soi



une diminution de
l'anxiété



une diminution
des symptômes
dépressifs

“Il faut se dire qu’à chaque fois que je suis dans la bienveillance, l’entraide, l’altruisme, la gratitude, ça fait du bien à mon corps.”

– Rebecca Shankland, psychologue

L’entraide repose donc sur un fonctionnement mutuel où l’équilibre entre recevoir ET donner est essentiel. Ainsi, notre niveau de bien-être est le plus haut lorsque nous nous engageons dans une relation réciproque. Cela veut-il dire que plus nous aidons et nous mettons au service d’autrui, plus nous sommes heureux.ses ? Et bien non ! Là encore, tout est une question d’équilibre. Les études montrent qu’à partir d’un certain point, aider autrui devient nocif pour notre santé et peut même conduire à un burnout. En réalité, deux heures de bénévolat par semaine suffisent pour en ressentir les bienfaits.

“Le seul remède, c’est la solidarité.”

– Heinz Bude, sociologue – Regarder le documentaire complet | ARTE

Mais est-ce toujours possible d’aider les autres, de rendre la pareille ? Par exemple, il est parfois difficile, voire impossible, pour certaines personnes vulnérables ou en situation précaire d’accepter de l’aide par crainte de ne pouvoir rembourser leur “dette d’aide” de manière appropriée. La qualité de nos relations sociales, comme tous les autres facteurs qui déterminent notre santé mentale, est grandement influencée par nos conditions de vie socio-économiques, notre environnement et le contexte sociétal dans lequel nous vivons. Et cet équilibre, entre donner et recevoir, est parfois difficile à trouver, voire hors de portée. On ne peut en effet pas être disponible pour les autres lorsque l’on est soi-même dans une situation de détresse, qu’elle soit sociale, psychologique ou financière.

Soutenir un proche peut en effet être épuisant. Parfois on peut se sentir dépassé.e par ses émotions et c’est important de connaître ses limites pour ne pas se mettre soi-même en danger. En effet, il est difficile d’aider quand on est fragilisé.e. Si on ne se sent pas prêt, il est plus efficace de passer la main en sollicitant une autre personne (un proche ou bien un professionnel). Il est aussi possible d’appeler une ligne de soutien psychologique lorsque l’on en ressent le besoin.



Focus sur un acteur Suisse de la prévention



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Les groupes d'entraide autogérés mettent en relation des personnes faisant face au même problème ou vivant une situation similaire (maladie, deuil, divorce, proches aidant.e.s, etc.), et qui se réunissent pour partager leurs expériences et s'entraider.

www.infoentraidesuisse.ch

Le lien social est ce qui fait qu'une société tient debout

Nous, les êtres humains, portons en nous cette capacité à s'aimer, s'entraider et créer du lien. Et pourtant, nous sommes nombreux.ses sur cette planète à nous sentir isolé.es, seul.es et laissé.es pour compte.

Personne ne peut se développer et exister seul.e. S'intégrer et faire partie d'un réseau social influence la santé des individus sur tous les plans : la capacité à apprendre, prendre des décisions, communiquer, nouer des relations, trouver de l'aide, faire face au stress et aux difficultés de la vie etc. Lutter contre les inégalités de santé c'est donc aussi assurer la qualité des institutions sociales dans lesquelles nous vivons.

« Mettre les relations sociales au cœur des politiques de santé publique représente une opportunité majeure d'améliorer non seulement la qualité de vie mais aussi la survie des individus. »

– Holt-Lunstad & Smith, 2012

Le manque de soutien social : un véritable révélateur d'inégalités

Pourquoi n'avons-nous pas accès de la même manière au soutien social ? Pourquoi cette ressource n'est-elle pas équitablement répartie sur la planète ? La société nous donne-t-elle toujours les moyens de nous intégrer socialement et d'être là les un.es pour les autres ? A bien des égards, le manque de soutien social est **un véritable révélateur d'inégalités** !

« Pour raviver les liens de solidarités, il faut réduire les inégalités de position : revenu, genre, patrimoine, éducation, génération, handicap... »

– Gaël Giraud: « Le lien social est ce qui fait qu'une société tient debout »

36% des Suisses et 46% des Genevois.e.s se sentent parfois – à très souvent – seul.es. Ce sentiment de solitude varie fortement en fonction de l'âge, du genre, du niveau de revenu, du niveau de formation ou des origines. Prenons l'exemple de l'âge : le soutien social diminue de manière systématique en vieillissant et le risque d'isolement est particulièrement élevé à partir de 75 ans.

15-24 ans

53.6%

45-54 ans

44.7%

75+ ans

34.2%

Personnes bénéficiant d'un soutien social élevé en Suisse en fonction de l'âge



Témoignage de Willie

– www.santepsy.ch

« Apprendre à chercher de l'aide, c'est difficile [...] contrairement à ce qu'on croit la société ne va pas d'elle-même vers les gens âgés. Si une personnes âgée se sent seule il faut qu'elle fasse l'effort elle-même de s'approcher des autres. »

– Willie

Les familles monoparentales, les personnes ayant peu de moyens financiers, celles ayant un niveau d'instruction moins élevé ou encore les personnes en situation de handicap souffrent elles aussi particulièrement de ne pas se sentir assez entourées. Selon Promotion Santé Suisse, près de la moitié des pères ou des mères élevant seul.es leurs enfants ne se sentent pas suffisamment soutenu.es.

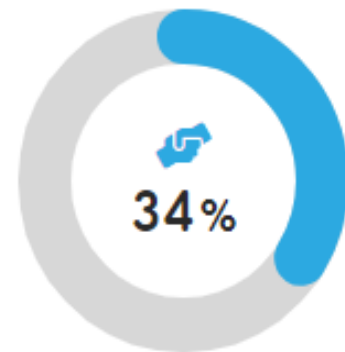
Sentiment de solitude, soutien social et troubles psychiques sont très étroitement liés. En suisse, les personnes qui ne bénéficient pas d'un soutien social suffisant souffrent presque 3 fois plus de problèmes psychologiques.

En Suisse, parmi les personnes qui se sentent socialement peu soutenues, 34% font état de problèmes psychiques moyens à graves. Cette statistique diminue fortement lorsque les personnes ressentent un fort soutien social.

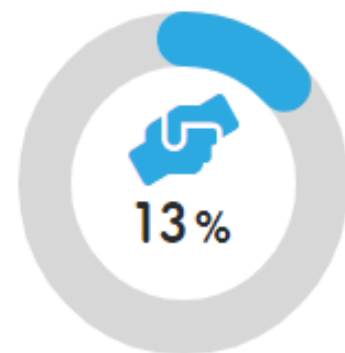
Ces inégalités affectent non seulement notre niveau de bien-être mais diminuent aussi notre capacité à créer des liens sociaux.

PERSONNES SOUFFRANT DE PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES

avec un soutien social faible



avec un soutien social fort



Selon Gaël Giraud, économiste en chef de l'Agence française de développement, plus les inégalités se creusent entre les personnes, plus il devient difficile de créer des liens de solidarité. Alors pour réduire les inégalités, faut-il investir autant dans la constitution du lien social que dans l'accès à l'eau, l'éducation, le logement, la santé ?

« La promotion des “communs” est décisive. Les stades, les piscines, le sport sont des médiations importantes. Mais aussi la langue, la culture... Ce que nous partageons en commun, voilà ce qui nous humanise et que le “chacun pour soi” de la privatisation met en péril. »

– Gaël Giraud, sociologue



Un Guide pour la santé mentale à Onex



L'association genevoise minds s'associe à la Ville d'Onex et publie un guide pour prendre soin de sa santé mentale au quotidien, grâce à des activités pour tous les goûts, tous les publics, et toutes les bourses. Basé sur les messages et visuels de la campagne latine santépsy, ce guide a pour objectif de faire le lien entre les conseils de promotion de la santé mentale et les prestations de proximité.

www.onex.ch

www.santepsy.ch

La qualité des institutions et infrastructures sociales dans lesquelles nous vivons nous permet d'instaurer un climat de confiance au sein de notre communauté, d'aider ou d'être aidé.e et de vivre de manière épanouie. Ce sont elles qui nous permettent de rejoindre des groupes d'entraide ou des associations, de rencontrer des personnes avec qui nous partageons la même communauté et le même système de valeurs.

« Souvent retrouver un lien c'est retrouver un lieu »

– Charles Pépin

Un monde plus humain, c'est possible ?

Alors que faire ? Comment favoriser les liens de solidarité et créer un environnement plus humain ? Parmi les nombreuses pistes d'actions individuelles et collectives à envisager, voici quelques idées pour exprimer ou favoriser le soutien social.



Demander
clairement de
l'aide, en parler à
ses proches et à
son entourage



Exprimer sa
reconnaissance



S'impliquer dans sa
communauté, faire
du bénévolat



Valoriser les
infrastructures et
les services mis en
place localement



Mettre en réseau
les familles
monoparentales



Promouvoir le
volontariat, faire
connaître les
groupes d'entraide

Nous pouvons toutes et tous développer au cours de notre vie des compétences qui nous permettent d'être à l'écoute de soi et des autres, de s'entraider, d'être présent.e et solidaire les uns envers les autres. Développer et utiliser les supers pouvoirs des relations humaines, c'est avoir la capacité de se faire du bien et faire du bien aux autres. **Mais cela est-il suffisant pour rendre notre société juste et humaine ?** Favoriser les liens sociaux pour maintenir une société égalitaire et prendre conscience qu'il s'agit aussi d'un enjeu politique semble tout aussi indispensable.

Réduire les inégalités économiques et sociales, valoriser les lieux propices aux rencontres, les infrastructures sociales et culturelles, en faciliter l'accès aux personnes isolées... ce sont l'ensemble de ces actions, individuelles et collectives, qui nous permettent de vivre dans un monde humain, un monde où l'on peut être ensemble.

Testez vos connaissances !

Répondez à quelques questions et apprenez-en plus sur ce sujet encore méconnu. Votre participation au quiz est entièrement anonyme.

COMMENCER LE QUIZ 

Versions PDF à télécharger

 Dossier - Les autres, c'est fantastique!

 Infographie - La santé mentale, c'est les autres

Sources:

- Bachmann N. (2020). Ressources sociales La promotion des ressources sociales, une contribution importante à la santé psychique et à une qualité de vie élevée. Promotion Santé Suisse, Berne.
- Blaser, M.; Amstad, F. T. (Eds.) (2016). La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base. Promotion Santé Suisse Rapport 6, Berne et Lausanne
- Caron, J. & Guay, S. (2005). Soutien social et santé mentale : concept, mesures, recherches récentes et implications pour les cliniciens. Santé mentale au Québec, 30(2), 15–41.
- Feeney B.C. et Collins N.L. (2017). New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving through Relationships, Personal and Social Psychological Review, author manuscript
- Felder, M., & Pignolo, L. (2018). Shops as the bricks and mortar of place identity. In L. Ferro, M. Smagacz-Poziemska, M. V. Gómez, S. Kurtenbach, P. Pereira, & J. J. Villalón (Éds.), *Moving Cities – Contested Views on Urban Life* (p. 97-114). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Gariépy, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallée, A. (2016). Social support and protection from depression : Systematic review of current findings in Western countries. British Journal of Psychiatry, 209(4), 284-293.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk : A Meta-analytic Review. PLOS Medicine, 7(7)
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine, 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316
- Kendler, K. S., Myers, J., & Prescott, C. A. (2005). Sex Differences in the Relationship Between Social Support and Risk for Major Depression : A Longitudinal Study of Opposite-Sex Twin Pairs. *American Journal of Psychiatry*, 162(2), 250-256.
- Lehtinen, V., Sohlman, B., & Kovess-Masfety, V. (2005). Level of positive mental health in the European Union : Results from the Eurobarometer 2002 survey. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 1(1)
- Lomas, J. (1998). Social capital and health : Implications for public health and epidemiology. Social Science & Medicine, 47(9), 1181-1188.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396

- Maton, K. I. (1987). Patterns and psychological correlates of material support within a religious setting : The bidirectional support hypothesis. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 185-207.
- Post S.G. (2011). It's good to be good: 2011 5th annual scientific report on health, happiness and helping others. *The International Journal of Person Centered Medicine*, 1(4), 814-829
- Rugel, E. J., Carpiano, R. M., Henderson, S. B., & Brauer, M. (2019). Exposure to natural space, sense of community belonging, and adverse mental health outcomes across an urban region. *Environmental Research*, 171, 365-377.
- Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated With Better Mental Health. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 778-785.
- Turner J.R. et Brown R.L. (2010). Social Support and Mental Health, in: Scheid T.L. et Brown T.N. (eds). *A Handbook for the Study of Mental Health*, Cambridge University Press: Cambridge, 200-212
- Campuswell, Why social support is the most overlooked self-care routine
- Winchester Hospital, Increase Your Social Support
- Arica, Renforcer le soutien social
- Québec, Maintenir une bonne santé mentale
- Psycom – le soutien d'un proche

Infographie

🏔 La santé mentale, c'est les autres - Découvrez les supers pouvoirs de relations humaines



Discussion et débat

📅 Participez à nos talks - minds talk #06 à venir cet automne



Podcast

🎧 Ecoutez C'est pas que dans la tête ! De nouveaux épisodes bientôt en ligne



Quelques ressources à Genève

- 📍 La plateforme du bénévolat à Genève
- 📍 Groupes d'entraide à Genève
- 🗣 Cercle d'écoute : un espace libre pour déposer, en toute sécurité et sans jugement, ce qui se vit intérieurement
- 📍 Activités pour seniors - CSP Genève
- 📍 Intégration Citoyenne | Trajets-Genève
- 📍 Totem Jeunes LGBTQ+ – Groupe de rencontre, de soutien et d'écoute pour les jeunes lesbiennes, gay, bisexuel-le-x-s, trans*, intersexes et queer et leurs ami-e-x-s
- 📍 ARCADE 84

En savoir plus

- 📖 Sans les autres, pas de bonheur possible
- 📖 Nous sommes l'espèce la plus coopérative du monde vivant
- 📖 Charles Pépin : de la nécessité de se laisser surprendre par La Rencontre
- 🗣️ L'amitié, une valeur sûre
- 📖 Les bénévoles, ces héros ordinaires
- 📖 Les «SELS» tissent l'entraide à l'infini
- 🎧 Dans la tête de - Dans la tête... d'un solitaire
- 📖 Solitude et pauvreté la double réclusion
- 💻 SantéPsy.ch - Les liens sociaux
- 💻 Psycom - Le soutien d'un proche



Blog

- 📖 La santé mentale sans tabou



Crédits

Auteures –

Marie Torres, minds

Anne-Marie Trabichet, minds

Andrea Pereira, minds

Recherche documentaire –

Mélanie Rufi, minds

Illustration principale –

Malizia Moulin

Graphisme et infographie

Atelier Debleu