

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

L'isolement social et la solitude

Au Canada, plus d'une personne sur 10 rapporte se sentir seule. L'isolement social par lui-même n'est pas nécessairement négatif. Passer du temps seule ou seul peut être positif. Par exemple, cela peut être l'occasion de la réflexion personnelle, de la découverte de soi ou même d'un réconfort dans des activités simples ou créatives. On peut également prendre du temps pour soi-même afin de mettre en pratique des techniques ou des stratégies pour améliorer notre bien-être, tel que la pleine conscience et la méditation.

Le simple fait d'être seule ou seul n'entraîne pas nécessairement un sentiment de solitude. La solitude est plutôt un état affectif ou émotionnel ou, plus simplement, le fait de se sentir seule ou seul. Lorsque l'on discute d'isolement social ou de solitude, il est également important de distinguer entre une solitude choisie (choisir d'être seule ou seul) ou une solitude subie (comme dans le cas d'une rupture ou d'un décès).

Les conséquences de la solitude

Lorsque la solitude est subie et non choisie, il peut y avoir des conséquences néfastes sur la santé et le bien-être psychologique. Des études démontrent que l'espérance de vie peut être réduite si l'on passe amplement de temps à se sentir seule ou seul. Nos fonctions cognitives,

c'est-à-dire notre mémoire et même notre capacité d'attention et de concentration, peuvent aussi être affectées négativement. On peut également voir des conséquences sur la qualité du sommeil.

Pour ce qui est de la santé mentale, notre réponse au stress peut être réduite, ce qui fait en sorte qu'on peut moins bien réagir aux situations stressantes. La solitude prolongée peut également entraîner des symptômes d'anxiété et de dépression ou même des pensées suicidaires.

La solitude pendant le temps des fêtes

La période des fêtes, souvent synonyme de joie et de rassemblements, peut aussi mettre en lumière la solitude de certains. Il est possible de se sentir seule ou seul et isolée ou isolé pendant le temps des fêtes pour plusieurs raisons. Pour certaines et certains, elles ou ils ne peuvent pas se rapprocher de leurs proches en raison de leur horaire de travail ou même de conditions médicales. D'autres viennent possiblement de perdre un proche. Peu importe la raison, il y a des façons de tenter de combattre la solitude pendant les fêtes.

Comment combattre la solitude pendant le temps des fêtes?

- **Garder une routine** : il est important de garder une routine afin de continuer à garder contact et pour maintenir les habitudes saines par rapport à l'alimentation et l'activité physique.
- **Communiquer avec des gens familiers** : cela peut se faire en personne, par téléphone, par visioconférence ou même par l'envoi d'une lettre ou d'une carte.
- **Faire du bénévolat** : le bénévolat est une excellente façon d'entrer en contact avec de nouvelles personnes.



- **Participer à des activités communautaires :** dans le temps de fêtes, il y a typiquement plusieurs activités communautaires dans lesquelles vous pouvez participer.
- **Limiter l'utilisation des médias sociaux :** bien que les médias sociaux puissent aider avec la communication, il est possible de trop consommer ce type de média, ce qui peut mener à la comparaison sociale.
- **Inviter une voisine ou un voisin qui est aussi seule ou seul :** tentez de cuisiner une nouvelle recette (comme la recette de sauce à spaghetti dans ce bulletin !) et de partager le fruit de vos efforts avec votre voisine ou voisin.
- **Savourer le temps seul :** utilisez ce temps pour pratiquer des techniques de la pleine conscience ou pour méditer.
- **Communiquez avec un soutien professionnel :** si vous avez besoin d'appui, communiquez avec le CLC. Si vous avez besoin d'appui immédiatement, communiquez avec les services de crises locaux ou composez le 988.

Respiration consciente par le nez

- 1) Installez-vous dans une position confortable.
- 2) Pensez seulement à votre respiration qui entre et qui sort par le nez.
- 3) Si vous pensez à d'autres choses, acceptez-les, mais retournez votre pensée à votre respiration.

Ressources

Ligne de crise : 1 (888) 340-3003

La ligne de crise offre un service téléphonique immédiat aux personnes qui vivent de la détresse et souhaitent parler à quelqu'un. C'est un service bilingue jour et nuit, sept jours sur sept, aux personnes qui pourraient être en situation de crise sur le plan de la santé mentale.



Recette : Sauce à spaghetti

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 3 h 15 minutes

Ingrédients :

- 675 g (1 ½ lb) de chair de saucisses italiennes douces ou fortes (idéalement un mélange des deux)
- 675 g (1 ½ lb) de bœuf haché maigre
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 1 à 2,5 ml (1/4 à 1/2 c. à thé) de flocons de piment broyé
- 3 oignons, hachés finement
- 4 carottes, pelées et coupées en dés
- 4 branches de céleri, coupées en dés
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 1 boîte de 156 ml (5 1/2 oz) de pâte de tomates
- 2 boîtes de 796 ml (28 oz) de tomates italiennes en dés
- 2 boîtes de 796 ml (28 oz) de sauce tomate ou tomates broyées avec purée
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 2 à 3 clous de girofle



Préparation :

- 1) Dans une grande casserole à feu moyen élevé, dorer la moitié de la viande à la fois, dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile, avec le piment. Ajouter de l'huile au besoin. Saler et poivrer. Réserver dans un bol.
- 2) Dans la même casserole, attendrir les oignons, les carottes, le céleri et l'ail dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter la pâte de tomates et poursuivre la cuisson 1 minute à feu élevé, en remuant.
- 3) Ajouter la viande, les tomates, la sauce tomate, le bouillon, l'origan et les clous de girofle. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement pendant 3 heures, en remuant et raclant régulièrement le fond de la casserole, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servir sur des pâtes au choix.

Bon appétit!

Bibliographie

cmha.ca (2022). Cinq façons de protéger votre santé mentale durant le temps des fêtes. <https://cmha.ca/fr/news/5-facons-protoger-votre-sante-mentale-fetes/>

ricardocuisine.com (2024). Sauce à spaghetti (la meilleure). <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5335-sauce-a-spaghetti-la-meilleure>

tadh.com. Mental Health Services. <https://www.tadh.com/programs-and-services/mental-health#:~:text=The%20Timmins%20and%20District%20Hospital,%2D888%2D340%2D3003>