



L'importance du soutien social par Charlène Morier

J'aimerais commencer par te dire merci. Un franc et sincère merci. Pourquoi ? Simplement parce que tu es là pour m'épauler. Tu fais partie de mes ressources auprès de qui j'ai la certitude de trouver amour, réconfort, sécurité, réciprocité et authenticité. Tu es une bouée, un havre de paix. Sache que tu es une personne qui me tient à cœur et qui m'est précieuse.

Je te remercie pour ta présence, qui est importante pour moi. Le simple fait de te savoir jamais bien loin me donne l'assurance qui me permet d'oser prendre des risques et d'affronter les obstacles de la vie. Sais-tu que pour mon épanouissement, j'ai besoin de toi ? Eh oui ! Tout au long de ma vie, j'aurai besoin de toi d'ailleurs. Que tu appartiennes aux personnes que j'ai côtoyées dans le passé, que je côtoie actuellement ou bien des personnes qui auront un impact sur moi dans l'avenir, tu es important.

Je te remercie de partager avec moi une relation authentique, semblable à celles que j'ai avec les autres personnes qui composent mon entourage de près ou de loin. Ces relations que je chéris tant se différencient les unes des autres étant donné les particularités et le caractère unique de chaque personne. Cependant, elles se rejoignent toutes dans la composition de mon réseau d'aide. Peu importe la nature de notre relation, elle figure parmi mon réseau social personnel qui réfère à l'ensemble des individus avec qui je partage des liens sociaux (Caron et Guay, 2006). Effectivement, mon réseau d'aide peut s'étendre de mes parents et amis à des professionnels que je consulte, tel que mon médecin (Association canadienne pour la santé mentale, s. d.).



Enfant, mes personnes-ressources étaient mes parents, qui d'un regard approuveur m'encourageaient à explorer mon environnement. Plus tard, j'ai élargi mon cercle en mettant les pieds dans le système d'éducation. En plus d'avoir ma famille à mes côtés, j'ai découvert de nouvelles personnes vers qui me tourner, telles que mes enseignant.e.s. J'ai surtout découvert ce qu'était un.e ami.e. Je pouvais maintenant apprendre à socialiser, à partager mon imagination dans le jeu, à apprendre à gérer et à éviter des conflits, ainsi qu'à avoir un confident qui vit pratiquement les mêmes expériences que moi.

Durant l'adolescence, ces amis sont devenus encore plus importants. C'est à ce moment que j'ai saisi l'essence du soutien social, qui concerne les relations sociales bénéfiques pour le bien-être des deux personnes impliquées dans la relation (Caron et Guay, 2006). Durant cette étape de changements physiques, de découverte de soi, d'apprentissage, de premières décisions ayant des répercussions sur notre futur et de prise de conscience sur la portée de nos actes, il est crucial d'avoir des amis. La solitude peut être bien néfaste durant ces âges où sévit la crise d'adolescence. Lorsque j'ai atteint la vingtaine, j'ai réalisé que, dorénavant, c'est avec des gens qui se soucient véritablement de moi que je devrais m'entourer. Après tout, avoir dans sa vie des personnes qui sont dévouées pour soi, avec qui on partage un lien de confiance et qui embellissent notre quotidien, c'est une partie de la recette du bonheur!



Je te remercie d'être là pour moi. Je suis choyée de t'avoir à mes côtés pour m'encourager à développer mon plein potentiel. Grâce à la relation saine que nous avons forgée, j'ai l'occasion d'avoir un sentiment de sécurité, du respect et d'être acceptée telle que je suis (Jeunesse J'écoute, s. d.). On associe la plupart du temps la relation saine aux relations de couple, alors qu'en fait, toutes nos relations devraient en être qualifiées ainsi. J'ai vécu des relations qui n'étaient pas comme la nôtre, des relations toxiques. Je croyais qu'il y avait une réciprocité en termes de satisfaction des besoins affectifs (Centre de santé, s. d.), alors qu'en fait on profitait de mon grand cœur. J'ai discerné les différences de ces relations des autres pour en conclure que je ne recevais pas en retour le respect, l'empathie et l'attention que je donnais à l'autre (Centre de santé, s. d.). Néanmoins, ces relations, si néfastes étaient-elles, m'ont fait grandir. Ce n'est pas tout le monde qui a la chance d'avoir des personnes comme toi pour leur accorder une attention particulière. C'est l'une des raisons pourquoi naissent des programmes tel que **Ca va aller**. Cette campagne sur le campus de l'Université de Montréal a pour objectif, entre autres, de promouvoir les ressources en santé

psychologique et d'ainsi briser l'isolement (FAÉCUM, 2019). On affiche qu'il y a possibilité de trouver un confident facilement et qu'il n'y a pas honte à aller chercher une présence à l'écoute en guise de soutien.

Je te remercie également pour le soutien émotionnel dont tu me gratifies dans les moments plus sombres, en m'offrant une épaule pour pleurer ou une oreille attentive pour m'écouter. Je peux trouver dans tes paroles des conseils pratiques et je peux compter sur ton honnêteté lorsque je demande ton point de vue sur un quelconque sujet. Tu me procures un sentiment d'appartenance, car je peux m'identifier à toi et ainsi ne pas me sentir seule. Tu inspires confiance et cela est rassurant lorsque vient temps de partager mes angoisses. Le soutien émotionnel, les conseils avisés, de nouvelles perspectives et l'aide pratique sont toutes des caractéristiques du soutien social (Association canadienne pour la santé mentale, s. d.) dont tu me témoignes.

Je te remercie de m'épauler dans les différentes étapes de ma vie. Je suis reconnaissante de t'avoir croisé sur mon chemin. Sache que tu peux compter sur moi pour t'accompagner, à mon tour, dans le cheminement de ton épanouissement.

Texte révisé par Gabrielle Seguin

Références :

Association canadienne pour la santé mentale. (2017). Le soutien social. Repéré à <https://cmha.ca/fr/documents/le-soutien-social>

Centre de santé. (s. d.). Bâtir une relation saine. Repéré à <https://centredesante.mb.ca/ressources/sante-mentale-et-emotive/batir-une-relation-saine/>

FAÉCUM. (2019). La FAÉCUM et l'Université de Montréal lancent la campagne « Ça va aller ». Repéré à <http://www.faecum.qc.ca/nouvelles/campagne/la-faecum-et-l-universite-de-montreal-lancent-la-campagne-ca-va-aller>

Caron, J. et Guay, S. (2006). Soutien social et santé mentale : concepts, mesures, recherches récentes et implications pour les cliniciens. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 15-41. <https://doi.org/10.7202/012137ar>

Jeunesse, J'écoute. (s. d.). Relations saines et relations malsaines. Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/information/relations-saines-et-relations-malsaines/>