



## ABORDER L'ISOLEMENT SOCIAL ET LA SOLITUDE



ACSA | CASA  
ASSOCIATION CANADIENNE DE SÉCURITÉ AGRICOLE  
CANADIAN AGRICULTURAL SAFETY ASSOCIATION

Il n'est pas nécessaire d'être isolé pour se sentir solitaire et, même si l'on est isolé, on n'est pas nécessairement solitaire.

La solitude, selon l'American Psychological Association, est définie par le niveau d'isolement social perçu par une personne. Ce n'est pas la même chose que la solitude choisie.

Il y a des facteurs auxquels plusieurs personnes font face en vivant et travaillant à la ferme, comme de longues heures de travail, l'emplacement physique, la météo et d'autres pressions et obligations qui peuvent contribuer à la création de l'isolement social et de la solitude. L'isolement social et la solitude peuvent avoir des conséquences néfastes pour la santé, y compris la dépression, une mauvaise qualité de sommeil, une fonction exécutive défaillante, un déclin cognitif accéléré, une mauvaise fonction cardiovasculaire et une immunité affaiblie.<sup>1</sup>

Socialiser avec d'autres gens est un besoin humain fondamental. Ces liens sont essentiels au mieux-être.

À un moment particulier de la vie, tous vivent des moments de solitude; cette solitude peut être déclenchée par des événements ou des circonstances dont :

- une dette
- de l'abus
- une maladie
- un déménagement
- un deuil
- le temps<sup>2</sup>
- une séparation de la famille ou des amis



La solitude est souvent liée aux problèmes de santé mentale et peut mener à l'anxiété ou même la dépression. (Elles partagent des symptômes semblables, comme l'impuissance.) De plus, les problèmes de santé mentale peuvent entraîner la solitude. (Des conditions comme l'anxiété peuvent empêcher une personne de socialiser avec d'autres.)<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Social isolation: It could kill you. Monitor on Psychology May, 2019, American Psychological Association, <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>

<sup>2</sup> Isolation and loneliness. FarmWell. <https://farmwell.org.uk/wp-content/uploads/sites/2/2019/11/Isolation-and-loneliness.pdf>

<sup>3</sup> Ibid.

## SE SENTIR SOUTENU

Trouver des solutions à l'isolement social et à la solitude peut présenter un défi. Les circonstances de chacun ne sont pas les mêmes, et être seul n'est pas la même chose que la solitude. Cependant, quelques techniques peuvent aider à se sentir moins seul :

### PARLEZ-EN

Parler à un membre de la famille ou ami fiable pour lui faire savoir vos sentiments. (Passez un coup de fil ou textez!)

### FORMEZ UN CERCLE SOCIAL

Planifier et organiser des activités à l'avance avec des amis, devenir membre d'un club ou d'un groupe, se joindre à une équipe sportive, faire le bénévolat. (Cela peut être difficile pendant la haute saison, mais organiser une visite ou activité et l'inscrire dans votre calendrier peut aider. Anticiper avec plaisir de socialiser avec des gens est une bonne façon de lutter contre la solitude.)

### PARLEZ À UN PROFESSIONNEL MÉDICAL

Des symptômes de la solitude peuvent être liés aux symptômes des problèmes de santé mentale.

## MAINTENIR DES RELATIONS SAINES\*

Les relations saines peuvent protéger contre l'isolement, la solitude, la dépression et même des comportements dangereux. Les relations exigent l'entretien et le travail pour demeurer épanouissantes et saines. Ces conseils peuvent fonctionner pour les relations de partenaire intime, les relations parentales, avec des amis et mêmes des voisins :

1. **Instaurez la confiance** – En partant d'une base de confiance, on assure que les relations demeurent fortes. Instaurer la confiance veut dire être ouvert, transparent et respectueux, et l'admettre quand on a tort;
2. **Communiquez** - La communication saine implique quelques éléments importants :
  - a. Il faut que la communication soit honnête et respectueuse;
  - b. Écoutez efficacement afin de comprendre, évitez d'interrompre et gardez un esprit ouvert.
3. **Instaurez la compréhension** – Une approche empathique et compatissante favorise beaucoup la compréhension des autres et être compris par les autres;
4. **Connaissez-vous** – Soyez conscient de qui vous êtes et des choses qui ont tendance à vous inquiéter. Soyez ouvert en ce qui concerne vos défaillances et capitalisez sur vos forces.

L'isolement social et la solitude peuvent être un problème grave à la ferme – N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Tendre la main à ceux qui vous entourent peut aider à lutter contre l'isolement social et la solitude.

\* Pour de plus amples renseignements sur le programme Maintenir des relations saines, consultez <http://www.semainedesecuriteagricole.ca/bacircir-le-mieux-ecircire-agrave-la-ferme.html>.