

# La santé mentale, c'est les autres

## Les supers pouvoirs des relations humaines

Le soutien social influence notre santé et notre bien-être psychologique tout au long de la vie: il contribue à donner un sens à notre vie et fait ressortir le meilleur de chacun.e ! En ce sens, c'est l'un des facteurs déterminants de notre santé mentale les plus influents et remarquables.

### SUPER PUISSANT !

Se sentir soutenu.e socialement a une immense influence sur notre santé mentale. En cela on pourrait qualifier le soutien social de "super-déterminant". Ce facteur a autant d'influence sur notre santé que la qualité de notre hygiène de vie (activité physique, consommation d'alcool ou de cigarette etc.).

### LE SOUTIEN SOCIAL, C'EST :

### UN POUVOIR À PORTÉE DE MAIN

Demander de l'aide à un.e proche ou au contraire être là pour quelqu'un d'autre est potentiellement à la portée de chacun.e. Se sentir soutenu.e et apporter son soutien relève d'une palette de comportements sur lesquels nous pouvons agir. Le soutien social est donc un facteur déterminant de notre santé mentale sur lequel nous avons énormément d'emprise. Ainsi, nous avons toutes et tous le pouvoir d'agir pour améliorer notre santé mentale et celle de notre entourage !

### UN INCROYABLE RÉSEAU

Notre réseau social est vaste et va bien au-delà du cercle proche. Notre cercle secondaire (voisin.e.s, collègues, connaissances, rencontres etc..) est d'ailleurs tout aussi important pour garantir notre bien-être.

### UN EFFET BOUCLIER

Bénéficier du soutien social de son entourage agit comme un véritable bouclier contre les événements stressants ou traumatisants de la vie (maladies, coups durs, discriminations etc..) et protège notre santé mentale.

### UN EFFET TRAMPOLINE

Les choses n'ont pas besoin d'aller mal pour que nos relations sociales nous soient utiles : au quotidien, les petits actes d'entraide boostent notre bien-être. Se sentir soutenu.e peut agir ainsi comme un véritable trampoline : cela nous aide à saisir les opportunités qui se présentent à nous et nous tire vers le haut en boostant notre capacité à explorer et entreprendre de nouvelles choses. C'est un véritable catalyseur d'événements positifs !

### UNE RELATION RÉCIPROQUE

Se sentir soutenu.e par les autres fait des miracles pour notre santé. Et aider autrui en retour aussi ! L'entraide est une relation mutuelle, 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.

### UNE INCROYABLE CONNEXION

Pour que le soutien social soit bénéfique, il faut le percevoir et le ressentir. C'est ce que l'on appelle le soutien social *perçu*. On peut être seul.e chez soi mais se sentir suffisamment connecté.e aux autres et soutenu.e pour surmonter une difficulté plus facilement. A contrario, il est possible d'éprouver un sentiment de solitude au milieu d'une foule. Et cela fonctionne aussi pour les événements positifs. Plusieurs études le montrent : avec les autres et à travers les autres, notre bonheur et notre joie sont décuplés !

#LesAutresCestFantastique  
[www.minds-ge.ch](http://www.minds-ge.ch)