



## S'entourer, c'est important !

Tous les êtres humains ont besoin d'avoir des liens avec d'autres personnes et de se sentir aimés. Avoir un réseau social qui vous satisfait a un effet positif sur votre santé et votre bien-être. Cela renforce le système immunitaire, stimule le cerveau et la mémoire, augmente l'espérance de vie et réduit les risques de dépression et d'anxiété. Voilà pourquoi il est important de bien vous entourer en **restant actif et en recherchant les contacts sociaux**.

Voici quelques idées pour vous aider à garder ou à développer votre réseau social:

- Intéressez-vous aux autres.
- Participez aux activités offertes dans votre résidence. Vous aurez ainsi la chance d'échanger et de vous faire de nouveaux amis.
- Entretenez les liens avec vos proches. Appelez-les pour prendre de leurs nouvelles. N'attendez pas toujours que ce soit eux qui vous appellent. Vous ne dérangez jamais ceux qui vous aiment.
- Si possible, mangez à l'extérieur de votre appartement avec d'autres personnes ou invitez-les à partager un repas.
- Évitez de vous isoler.

---

## Misez sur la qualité et non la quantité!

Saviez-vous que nous pouvons être entourés de beaucoup de personnes et tout de même se sentir seul et malheureux. En fait, il est important que nos liens avec les autres nous apportent un sentiment de satisfaction et de bien-être.

## Solitude ou isolement?

Nous avons tous besoin d'un peu de temps seul, juste pour nous. Ces moments sont importants pour retrouver le calme et l'équilibre. Par contre, si vous vous sentez seul et que cela vous fait souffrir, il existe de l'aide et du soutien. Voici quelques services pour vous aider à briser l'isolement.

- **Centre d'écoute de Laval (450) 664-2787**
- **Tel-Aînés (450) 353-2463**  
Lignes d'écoute téléphonique gratuites, anonymes et confidentielles qui offrent une écoute attentive qui fait du bien.
- **Service d'accompagnement spirituel aux malades et personnes âgées à domicile (SASMAD) (514) 272-4441**  
Visites à domicile d'écoute active et d'échanges sur le sens de la vie.
- **Les Petits Frères de Laval (450) 934-8955**  
Aide les personnes âgées de 75 ans et plus, seules et isolées, en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle.

Rédaction 21 novembre 2019

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec 