

Développer des liens, est-ce toujours possible ?

Est-ce possible dans notre société où tout va vite, où le travail s'imisce trop souvent dans nos vies personnelles et où nos horaires sont surchargés, de garder du temps pour créer et nourrir des liens ? Dans une société où tout est toujours en changement, où on en vient à adopter un modèle individualisant de performance, on s'éloigne bien souvent de nos valeurs personnelles et humaines qui nous permettent de prendre le temps de tisser des liens. Des liens qui revêtent une très grande importance dans nos vies.

En effet, si on se fit à la plus longue étude menée dans le temps par des chercheurs de l'université Harvard, la satisfaction à l'égard de nos relations est le facteur qui est le plus fortement associé à l'augmentation de l'espérance de vie et du bonheur, davantage que la classe sociale, l'argent, la célébrité, les habitudes de vie, le QI ou la génétique.

De plus, le soutien social bienveillant augmente les stratégies d'adaptation, l'estime de soi, le sentiment d'appartenance et la compétence tout en nous protégeant contre les effets du stress. Sentir qu'on fait partie d'un groupe, qu'on y est en confiance et respecté-e est l'un des trois besoins psychologiques fondamentaux pour l'être humain.ⁱ

Il est vrai que vivre en société demande des compromis et des aptitudes à communiquer, à collaborer et à résoudre des conflits, mais les relations, malgré les défis qu'elles présentent, demeurent un besoin vital qui ne date pas d'hier.

Sommes-nous donc dans un paradoxe ? Comment prendre le temps de tisser ces liens si importants alors que nous sommes sur sollicité-es par ce qui nous fait carburer ?

Ce sentiment d'appartenance ne s'enseigne pas, il se cultive en société. Alors quelles graines sèmerons-nous pour cultiver des liens ? La sensibilité aux autres, l'écoute bienveillante, le partage, le respect, la remise en question des propos discriminatoires, le développement de stratégies pour résoudre les problèmes, la participation à notre communauté. Le lien de confiance se développe dans le temps, dans le partage. En cette *Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive*, demandez-vous quelle importance vous accordez aux liens de confiance qui perdure et ce que vous faites pour les développer.

*Pour trouver des pistes et des astuces dans le cadre de la campagne « **Créer des liens et être bien entouré-es** », on peut visiter etrebiendanssatete.ca.*

Renée Ouimet et Catherine Harton
du Mouvement Santé mentale Québec

ⁱ Deci et Ryan (2008). *Théorie de l'autodétermination*. Canadian Psychology, 49(3), 182-185.