



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Vous vous sentez seul? Un petit geste peut faire une grande différence

Vous vous sentez seul ou isolé des autres? Vous n'êtes pas seul. De nombreux adultes ressentent la même chose, en particulier lors de changements dans leur vie, après un déménagement ou lorsque leur travail et leur famille les accaparent. Mais la solitude n'est pas seulement un sentiment, elle peut aussi avoir des répercussions sur votre santé. Des études montrent qu'elle peut augmenter le risque de problèmes cardiaques, de troubles du sommeil, d'anxiété et même de dépression.

La bonne nouvelle? Même un petit pas peut aider. Rejoindre un groupe ou une activité locale, même une fois par semaine seulement, peut améliorer votre humeur, réduire votre stress et améliorer votre pensée et votre mémoire. Vous n'avez pas besoin d'être extraverti ou de parler beaucoup. Le simple fait d'être entouré d'autres personnes peut faire une réelle différence au fil du temps.

Vous pouvez essayer un club de marche, un cours d'art communautaire, un club de lecture local ou même du bénévolat. La plupart de ces activités sont gratuites ou peu coûteuses. Chaque communauté a quelque chose à offrir.



Si vous avez de la difficulté à trouver des activités qui vous permettraient de créer des liens avec d'autres personnes, **composez le 211 ou consultez le site 211.ca**. Ce service gratuit aide les gens à trouver des programmes et des activités dans leur communauté.