



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

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

L'hiver et le maintien des liens sociaux

L'hiver peut être une période difficile pour de nombreux adultes. Les journées plus courtes, le temps plus froid et les occasions moins fréquentes de voir ses amis ou sa famille peuvent accroître le sentiment de solitude ou d'isolement social. Ces sentiments sont courants en hiver et peuvent toucher n'importe qui, même les personnes qui se sentent généralement bien entourées.

L'isolement social ne se résume pas au fait d'être seul. Il peut avoir des répercussions sur la santé mentale et physique. Des recherches menées au Canada montrent que la solitude est liée à une baisse de moral, à de l'anxiété, à des troubles du sommeil et à une détérioration de l'état de santé général. À long terme, le sentiment d'être déconnecté des autres peut également affecter la motivation, le niveau d'énergie et la qualité de vie.



Rester en contact avec les autres est important pour rester en bonne santé. Même de petits gestes peuvent aider. Il peut s'agir d'appeler ou d'envoyer un SMS à un ami, de prévoir des contacts réguliers avec sa famille, de rejoindre une communauté ou un groupe d'intérêt, ou de maintenir une routine quotidienne comprenant des activités enrichissantes. Certaines personnes trouvent que le bénévolat ou l'aide aux autres améliore également leur sentiment d'appartenance.

Si l'hiver rend plus difficile le maintien des contacts en personne, les appels téléphoniques, les conversations vidéo ou les groupes en ligne peuvent offrir des solutions utiles. Beaucoup de gens ressentent de la solitude à un moment ou à un autre, mais il existe des ressources pour les aider.

Pour plus
d'informations,
[cliquez ici](#)