

Leçon 5 - Créer un réseau de soutien

Dans cette leçon, nous nous concentrerons sur les moyens de créer un réseau de soutien qui pourra vous apporter une aide et des encouragements continus afin de vous aider à améliorer votre santé mentale et votre bien-être, et à mieux gérer certaines des difficultés émotionnelles liées à la vie avec l'arthrite.

En constituant un solide réseau de soutien comprenant des amis, des membres de la famille, des groupes de soutien, des réseaux de pairs et des professionnels de la santé mentale, les personnes atteintes d'arthrite peuvent améliorer leur bien-être mental, trouver du réconfort dans le partage d'expériences et bénéficier du soutien nécessaire.



Faits importants

1. Le soutien social apporté par les amis, la famille ou les réseaux de pairs spécialement destinés aux personnes atteintes d'arthrite peut contribuer à réduire le stress, la dépression et l'anxiété.
2. Le soutien émotionnel atténue le sentiment d'isolement et de solitude et procure un sentiment d'appartenance et de sécurité.
3. Sensibiliser votre entourage à l'impact de votre arthrite sur votre santé mentale (et vice versa) peut contribuer à éliminer la stigmatisation et les idées fausses.



Support from family and friends and from peer groups

Le fait de bénéficier d'un solide réseau de soutien social composé d'amis et de membres de la famille peut aider les personnes atteintes d'arthrite à réduire leur niveau de stress, de dépression et d'anxiété, et à mieux gérer ces émotions lorsqu'elles surviennent. En partageant avec vos proches ce dont vous avez besoin en matière de soutien, vous leur offrez de nouvelles occasions de vous réconforter, de vous comprendre et de vous encourager. En discutant ouvertement de vos expériences, de vos émotions et de vos préoccupations avec vos amis et les membres de votre famille, vous pouvez susciter un sentiment de compréhension, d'empathie et de connexion.

Pour la plupart des gens, le soutien social est essentiel pour se sentir moins isolé et moins seul. Disposer d'un système de soutien fiable est l'un des meilleurs moyens de réussir à adopter un mode de vie plus sain, notamment en étant plus actif physiquement, en suivant un régime alimentaire riche en aliments complets, en gérant et en prévenant le stress, et en dormant suffisamment, autant d'éléments indispensables pour gérer à la fois l'arthrite et la santé mentale.¹ Les amis et la famille peuvent offrir des encouragements et aider à s'y

retrouver dans le système de santé, ce qui facilite la gestion de l'arthrite. Les systèmes de soutien social peuvent également aider à accomplir les tâches quotidiennes qui peuvent être physiquement difficiles, telles que les déplacements, la préparation des repas ou les rendez-vous médicaux.²

De nombreuses villes et régions disposent de groupes de soutien pour les personnes atteintes d'arthrite, tant en ligne qu'en personne. La plupart des gens trouvent très utile de pouvoir partager leurs expériences avec d'autres personnes qui comprennent les défis quotidiens liés à la vie avec l'arthrite. Les groupes de pairs peuvent offrir un espace sûr pour échanger des expériences et des conseils pratiques, ainsi que pour obtenir le soutien émotionnel et les encouragements d'autres personnes qui comprennent ce que vous vivez. Identifier et s'engager activement auprès des communautés de patients atteints d'arthrite peut permettre de lutter contre le sentiment d'isolement et de développer un sentiment d'appartenance. L'Association canadienne pour la santé mentale fournit des informations importantes sur la manière de se constituer un réseau de soutien social efficace [ici](#).



Défendre vos intérêts et ceux d'autres personnes comme vous

L'autoreprésentation consiste à s'exprimer, à prendre des décisions éclairées et à rechercher les ressources et le soutien nécessaires à son bien-être. Défendre ses intérêts et ceux des autres membres de la communauté des personnes atteintes d'arthrite peut être une étape importante dans la gestion des troubles de santé mentale. Sensibiliser les gens à l'impact de l'arthrite sur votre santé mentale, à la maison ou au travail, peut contribuer à éliminer la stigmatisation et les idées fausses entourant le stress, la dépression et l'anxiété. Partager vos expériences dans un environnement sûr et respectueux peut favoriser la compréhension et accroître l'empathie et le soutien au sein de la communauté.

Sur le plan social, la défense des intérêts est essentielle pour stimuler la recherche et l'innovation, promouvoir des changements systémiques et créer des systèmes de santé plus inclusifs. De nombreuses personnes ont constaté que leur participation à des groupes ou à des campagnes de défense des intérêts des patients pouvait changer leur vie. Sur le plan personnel, la défense des intérêts renforce l'autonomie et augmente la confiance en soi pour se défendre dans un contexte clinique. Elle sensibilise le public et réduit la stigmatisation et les idées fausses liées aux troubles de santé mentale qui découlent du fait de vivre avec l'arthrite dans notre société. La défense des intérêts peut également contribuer à mettre en évidence les obstacles au traitement auxquels sont confrontées les personnes atteintes d'arthrite, tels que les longs délais d'attente dans les systèmes de santé

qui nuisent à la santé mentale, et l'accès et la couverture insuffisants des services de soins de santé mentale, en particulier parmi les groupes défavorisés. **Cliquez ici** pour obtenir quelques conseils sur la manière de défendre vos propres intérêts.

En devenant défenseur, vous pouvez contribuer à améliorer l'accès à des soins de santé inclusifs et adaptés aux personnes atteintes d'arthrite. En prime, vous aurez l'occasion de rencontrer d'autres personnes brillantes et talentueuses qui, comme vous, trouvent un sens et un but à leur vie en œuvrant ensemble pour améliorer celle des personnes atteintes d'arthrite!

Références

1. Martire, L. M., & Helgeson, V. S. (2017). Close relationships and the management of chronic illness: Associations and interventions. *American Psychologist*, 72(6), 601–612. <https://doi.org/10.1037/amp0000066> (en anglais seulement)
2. Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377–387. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5> (en anglais seulement)