

Le lien social

Un élément clé dans la prévention des problèmes liés à l'alimentation et au poids



Qu'est-ce que le lien social ?

Le lien social désigne le sentiment de faire partie d'un groupe et de pouvoir compter sur les autres dans des moments difficiles. On peut ressentir ce lien dans une amitié proche, au sein de sa famille, au travail, dans une association ou lors de petites rencontres du quotidien. Il ne s'agit pas tant du nombre de personnes qui nous entourent que de leur qualité.

Le lien social prend des formes différentes selon les personnes : certaines se sentent bien entourées lorsqu'elles ont de nombreux contacts sociaux, tandis que d'autres préfèrent quelques relations proches et privilégiées.

Des relations significatives et soutenantes contribuent à un mode de vie sain et constituent un facteur de protection contre le développement de problèmes liés à l'alimentation et au poids.

Le rôle protecteur du lien social

Une meilleure régulation des émotions

Lorsque vous savez que vous pouvez compter sur quelqu'un en cas de besoin, vous êtes plus susceptible de chercher de l'aide lorsque les choses deviennent difficiles.

Partager ses émotions avec une personne qui écoute et apporte son soutien permet de se sentir compris et de trouver plus facilement des façons adaptées de faire face aux difficultés.

Cela peut également réduire le risque de se tourner vers l'alimentation ou les préoccupations liées au poids pour gérer des émotions difficiles.

Une meilleure estime de soi et une relation plus positive avec son corps

Être entouré de personnes qui vous acceptent tel que vous êtes et qui valorisent vos qualités, vos talents et votre personnalité, indépendamment de votre apparence, contribue à renforcer l'estime de soi.

Lorsque l'on se sent accepté et libre d'être soi-même, la confiance en soi grandit et l'on dispose de davantage d'espace pour découvrir ce qui est important pour soi.

Cela favorise à la fois une meilleure estime de soi et une plus grande satisfaction à l'égard de son corps.

Un rempart contre les idéaux irréalistes

Le lien social peut renforcer la capacité à prendre du recul face aux idéaux de beauté irréalistes et à la pression sociale.

Les contacts réels avec les autres donnent souvent une vision plus réaliste des personnes et de la vie. Ils permettent de remettre en perspective les images filtrées et souvent irréalistes que l'on voit sur les réseaux sociaux.

On découvre que les personnes sont bien plus que leur apparence et que la perfection n'existe pas. Cela aide à relativiser les idéaux, à moins se comparer aux autres et à se sentir davantage libre d'être soi-même.

Le lien social peut ainsi contribuer à une meilleure satisfaction corporelle et à une plus grande satisfaction à l'égard de sa vie.



Comment renforcer le lien social ?

Accordez de l'importance aux petits moments de contact

Une courte conversation avec un voisin, un petit message envoyé à quelqu'un ou un simple bonjour dans la rue... Cela peut sembler banal, mais ces petits moments de contact peuvent être précieux et faire du bien.

Quelques idées :

- Prenez régulièrement des nouvelles des personnes qui vous entourent, par exemple en leur envoyant un petit message pour leur faire savoir que vous pensez à elles.
- Prenez le temps d'échanger quelques mots, par exemple avec vos voisins dans la rue ou au supermarché.

Créez du lien dans vos activités quotidiennes

Créer du lien ne doit pas nécessairement être une activité supplémentaire à ajouter à votre agenda. Vous pouvez souvent partager vos activités quotidiennes avec les personnes qui vous entourent.

Quelques idées :

- Allez à pied, à vélo ou en transports en commun au travail ou à l'école avec quelqu'un.
- Prenez vos repas et vos pauses ensemble.
- Étudiez avec vos amis ou travaillez avec vos collègues, en présentiel ou en visioconférence.
- Faites vos courses ensemble.

Gérez les tensions et les conflits avec respect

Les malentendus et les désaccords font partie de toutes les relations. Ils ne doivent pas nécessairement empêcher de maintenir le lien.

Quelques idées :

- Parlez des problèmes plutôt que de les laisser s'installer.
- Expliquez ce que la situation vous fait ressentir.
- Écoutez le point de vue de l'autre.
- Cherchez ensemble une solution.

Le lien se construit dans les deux sens

Le lien se renforce lorsque les personnes se soutiennent mutuellement. Donner du soutien et en recevoir sont deux aspects complémentaires.

Quelques idées :

- Vous avez besoin d'aide ou de soutien ? Osez vous tourner vers les autres, même s'il est parfois difficile de demander de l'aide.
- Quelqu'un traverse une période difficile ? Proposez-lui votre aide.
- Les petits gestes comptent : un message, une écoute attentive, une tape amicale sur l'épaule ou un coup de main peuvent déjà faire beaucoup.

Faites des activités que vous aimez

Il est souvent plus facile de créer du lien lorsque l'on peut être soi-même. Faire des activités que l'on apprécie permet de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt et de se sentir plus rapidement à l'aise.

Quelques idées :

- Participez à des activités qui correspondent à vos centres d'intérêt.
- Partagez vos opinions, vos centres d'intérêt et vos talents.
- Recherchez des groupes ou des associations dans lesquels vous vous sentez bien accueilli et investissez-vous dans ceux qui vous correspondent.
- Ne vous mettez pas la pression pour absolument trouver votre place.

Utilisez les réseaux sociaux avec discernement

Les échanges en ligne peuvent aider à maintenir le contact, mais ils ne remplacent pas les relations en personne.

Quelques idées :

- Utilisez les réseaux sociaux pour entretenir vos relations.
- Suivez des comptes qui vous font du bien et éloignez-vous des contenus qui vous stressent ou vous font vous sentir mal.
- Gardez du temps pour les rencontres dans la vie réelle.
- Lorsque vous êtes avec d'autres personnes, mettez votre smartphone de côté.

La qualité plutôt que la quantité

Vous n'avez pas besoin d'avoir un grand cercle d'amis pour vous sentir bien. Quelques relations chaleureuses et soutenantes peuvent déjà faire une grande différence.

Quelques idées :

- Investissez dans les relations avec des personnes auprès desquelles vous pouvez être vous-même et vous sentir à l'aise.
- Recherchez le contact de personnes qui vous apprécient et vous respectent.
- Entretenez les relations qui vous donnent de l'énergie et sur lesquelles vous pouvez compter lorsque vous traversez une période difficile.