

3. Tenir la conversation

Comprendre la profondeur de l'isolement

Explorez plus en détail les sentiments du patient ou du client et déterminez son degré d'isolement social ou de solitude en réalisant une [évaluation](#).

Concentrez-vous sur l'identification des facteurs de risque contribuant à leurs sentiments (p. ex., la perte d'un conjoint, la retraite, etc.) et explorez de petites interventions ou des ajustements pour améliorer l'engagement social.

Exemples de questions

- Qu'est-ce qui vous a déjà aidé à vous sentir plus connecté par le passé? Que faites-vous pour vous sentir moins seul(e)?
- Qu'est-ce qui a changé récemment dans votre vie et qui vous fait vous sentir plus seul(e)?
- Quelle est la première étape que nous pouvons franchir ensemble aujourd'hui?
- Parfois, même de petits changements peuvent aider, comme participer à une activité hebdomadaire ou reprendre contact avec de vieux amis. Que penseriez-vous de participer à une nouvelle activité?
- On dirait qu'il vous sera plus difficile de sortir ou de voir vos amis. Que penseriez-vous de l'idée de vous renseigner sur les programmes ou les services locaux qui pourraient faciliter vos contacts avec les autres?
- Vous semblez éprouver des difficultés face à un sentiment d'isolement social. Que penseriez-vous d'explorer des programmes ou des services qui pourraient vous offrir un soutien émotionnel et vous aider à établir des connexions sociales?

Les professionnels de la santé et des services sociaux peuvent orienter les patients vers le **211 par téléphone** ou à l'adresse www.211.ca pour les aider à accéder aux programmes et aux services offerts dans leur communauté. **Le 211 est un service gratuit et confidentiel disponible en tout temps** qui met les gens en contact avec les ressources communautaires et gouvernementales dans plus de 150 langues.



Un programme de



4.

Conclusion de la conversation

Assurer un soutien et un suivi continu

Concluez la conversation en validant l'expérience du patient, en soulignant ses forces et en l'encourageant, tout en planifiant ensemble les prochaines étapes. Assurez-vous d'effectuer un soutien continu grâce à des évaluations de suivi afin de renforcer les progrès et d'adapter les soins au besoin.

Exemples de questions

- Merci de m'avoir fait part de vos préoccupations aujourd'hui. Je comprends que ce ne soit pas toujours un sujet facile à aborder. Que retenez-vous de notre conversation d'aujourd'hui?
- Que penseriez-vous si je faisais un petit suivi de notre conversation d'aujourd'hui lors de notre prochaine rencontre? Cela vous serait-il utile?



Ressources en ligne

Balayez le code QR avec l'appareil photo de votre téléphone cellulaire pour accéder au lien.

Pour en savoir plus sur la manière de lutter contre l'isolement social et la solitude, veuillez consulter notre site Web.

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA)

www.ccsmpa.ca

