

Même avant la pandémie actuelle du COVID-19, près de 40 % des adultes aux États-Unis avaient signalé qu'ils se sentaient seuls de temps en temps ou tout le temps. La solitude et l'isolement social peuvent avoir une gamme étendue d'effets secondaires négatifs, y compris une aggravation des symptômes de dépression, d'anxiété et d'autres maladies mentales ([source](#)). Les activités créatives peuvent avoir un impact positif en augmentant les liens sociaux enrichissants avec d'autres personnes, en réduisant le stress, ainsi qu'en aidant les gens à comprendre et à gérer leurs émotions ([source](#)).

## 1

### La lecture peut améliorer la santé mentale et le bien-être mental

- Les ouvrages de fiction ou de non-fiction sur les maladies mentales peuvent valider les expériences des lecteurs confrontant des problèmes de santé mentale, réduire la stigmatisation et développer la résilience ([source](#)). Certaines études ont démontré que les ouvrages de fiction sont particulièrement propices à une augmentation de l'empathie et au renforcement des compétences sociales. Ils améliorent ainsi les relations, qui sont des sources importantes de soutien et de bien-être émotionnels ([source](#)).
- Passez à l'action : consultez la [liste de lecture de Spaces to Thrive](#) pour y trouver des livres recommandés et regardez « [Reflections on Mental Health and Writing \(Réflexions sur la santé mentale et l'écriture\)](#) », une conversation virtuelle organisée par ThriveNYC avec des auteurs qui ont écrit sur la santé mentale et les maladies mentales.

## 2

### La musique peut vous aider à vous relaxer et à vous remonter le moral

- Une étude menée en 2013 a conclu qu'écouter de la musique peut véritablement contribuer à la réponse d'une personne quand elle se trouve en proie à une situation douloureuse ou une crise ([source](#)).
- Passez à l'action : inscrivez-vous pour un événement de [Concerts in Motion](#) ou téléchargez [une liste de lecture relaxante](#).

## 3

### Le récit visuel d'histoires sur la santé mentale et les maladies mentales – que ce soit par le biais du cinéma ou des arts plastiques – peut vous aider à vous sentir moins seul

- Les personnes souffrant ou récupérant d'un problème de santé mentale peuvent trouver un apaisement et de l'inspiration dans le récit d'histoires ([source](#)). Les récits de guérison de maladies mentales sont particulièrement importants pour les personnes qui se trouvent socialement isolées ou ne disposent pas d'un réseau de soutien social solide ([source](#)).
- Passez à l'action : regardez un film du [Unlonely Film Festival](#). Pour chaque film, le site inclut des questions de discussion et des activités pour vous aider à explorer les thèmes plus en profondeur.

## 4

### L'écriture et la tenue d'un journal peuvent engendrer des émotions positives comme la gratitude et développer la résilience

- Tenir un journal décrivant les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant a été lié à un bien-être mental accru ([source](#)). Dans une étude menée à la suite des attentats du 11 septembre dans la ville de New York, des chercheurs ont trouvé qu'avoir accès à des émotions positives, comme la gratitude, après une crise protégeait les personnes contre le développement de symptômes de dépression ([source](#)).
- Passez à l'action : si vous n'avez pas votre propre routine de tenue de journal, vous pouvez facilement vous lancer grâce aux conseils de la [Foundation for Art and Healing](#).

## 5

### La création artistique peut réduire l'anxiété et le sentiment de solitude

- Une étude a déterminé que la peinture jouait un rôle important dans la réduction du sentiment de solitude chez les adolescents ([source](#)). Une autre étude a conclu que la création artistique améliorait le bien-être des personnes âgées ([source](#)).
- Passez à l'action : lancez un [défi de créativité virtuelle](#) dans votre communauté pour entretenir les liens, même en ces temps de distanciation physique.