



Maison de la famille
de Mirabel

Vous êtes parents et vous vous sentez seuls?

Défini comme un état où une personne se retrouve coupée des interactions sociales avec les autres.

Vous avez une seule voiture et votre partenaire travail, vous vous sentez seul?

Vous allaitez et vous avez peur du jugement lorsque vous sortez?

L'isolement peut prendre plusieurs formes...

La parentalité vous épuise?
Vos sorties deviennent plus difficiles?

Vu l'âge de vos enfants, vous vous sentez exclu de vos groupes d'am(e)s?



Maison de la famille de Mirabel
15093 Rue de St-Augustin, Mirabel, QC J7N 1X2
(450)-414-2121

“Même si les parents sont rarement complètement seuls, les enfants n'étant jamais bien loin, ils sont plusieurs, à certains moments, à se sentir isolés.”
Tel-Jeunes.

Quelques causes de l'isolement social :

L'inaccessibilité aux transports en commun
Précarité financière
L'anxiété sociale
Parentalité
Pression sociale sur les parents

Quelques impacts de l'isolement social :

Faible estime de soi
Dépression et/ou anxiété
Problème de santé physique
Impact sur le bien-être émotionnel
Perte d'habiletés sociales

Les besoins :

Besoin d'appartenance
Sentir qu'on est écouté et compris (soutien émotionnel)...



Interaction sociale
Parler à un adulte vivant la même chose ou à un professionnel...



Sens de la sécurité
Se retrouver dans un endroit sécuritaire et sans jugement pour développer le sentiment de confiance...