

Guide pour gérer le sentiment de solitude

Nous nous sentons tous seuls de temps en temps. Les sentiments de solitude sont personnels, donc l'expérience de la solitude sera différente pour chacun. Une description courante de la solitude est le sentiment que nous éprouvons lorsque notre besoin de contacts et de relations sociales enrichissantes n'est pas satisfait. Mais la solitude n'est pas toujours la même chose que d'être seul.

Vous pouvez choisir d'être seul et de vivre heureux sans trop de contacts avec les autres, tandis que d'autres peuvent trouver cette expérience solitaire. Vous pouvez aussi avoir beaucoup de contacts sociaux ou faire partie d'une relation ou d'une famille, et vous sentir pourtant seul, surtout si vous ne vous sentez pas compris ou pris en charge par les personnes qui vous entourent.

Se sentir seul peut être très difficile, mais il existe des mesures que vous pouvez prendre pour vous aider. Essayez notre lecture rapide (si vous êtes pressé) ou notre lecture détaillée (si vous avez plus de temps) pour plus d'informations.

Si vous avez du mal à faire face à la situation, nous vous recommandons vivement de demander conseil à un professionnel. Ne souffrez pas en silence.

Lecture rapide

Vous avez cinq minutes ? Suivez ces étapes simples pour réduire votre sentiment de solitude.

- Établissez de nouvelles connexions. Si vous vous sentez seul en raison d'un manque de contacts sociaux dans votre vie, vous pouvez essayer de rencontrer des personnes nouvelles ou différentes en vous inscrivant à un cours, à un club ou en devenant bénévole. En ligne ou en personne, vous pouvez nouer de nouvelles relations avec des personnes qui partagent vos intérêts ou vos valeurs.
- Essayez le soutien par les pairs. Les organisations caritatives et de santé mentale proposent parfois un service de jumelage qui offre un soutien aux personnes qui vivent la solitude. Vous pouvez aussi rejoindre une communauté en ligne et entrer en contact avec d'autres personnes de cette manière.
- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Le fait que quelqu'un vous écoute peut aider à soulager vos sentiments d'anxiété. Si vous ne pouvez pas parler à quelqu'un que vous connaissez, contactez une organisation caritative ou une organisation qui propose une ligne d'assistance téléphonique ou un groupe de soutien par les pairs. Vous pouvez envisager de parler à un thérapeute ou à un conseiller et de développer vos capacités d'adaptation grâce à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Si vous avez accès à un programme d'aide aux employés, ils pourront peut-être vous fournir des liens et des recommandations.
- Il est facile de se comparer aux autres, notamment sur les médias sociaux, mais il peut être utile de se rappeler que les choses ne sont pas toujours ce qu'elles semblent être de l'extérieur.
- Prenez soin de vous. L'exercice physique, une alimentation équilibrée, le temps passé à l'extérieur et le sommeil peuvent tous aider à gérer le niveau d'anxiété. <<Pour en savoir plus sur la façon d'améliorer votre sommeil, cliquez ici>>.

Lecture détaillée

Quelles sont les causes de la solitude ?

La solitude a de nombreuses causes différentes, qui varient d'une personne à l'autre. Nous ne comprenons pas toujours ce qu'est une expérience qui nous fait nous sentir seuls.

Pour certaines personnes, certains événements de la vie peuvent signifier qu'elles se sentent seules, comme par exemple :

- Vivre un deuil
- Vivre une rupture
- Retraite et perte du contact social que vous aviez au travail
- Changement d'emploi et se sentir isolé de ses collègues
- Entrée à l'université
- S'installer dans une nouvelle région ou un nouveau pays sans famille, amis ou réseaux communautaires. D'autres personnes se sentent seules à certains moments de l'année, comme pendant les fêtes.

Certaines recherches suggèrent que les personnes qui vivent dans certaines circonstances, ou qui appartiennent à des groupes particuliers, sont plus vulnérables à la solitude. Par exemple, si vous :

- N'avez pas d'amis ou de famille
- Êtes séparé de votre famille
- Êtes parent isolé ou vous vous occupez de quelqu'un d'autre - vous pouvez avoir des difficultés à maintenir une vie sociale
- Appartenez à des groupes minoritaires et vivez dans une région sans autres personnes de même origine
- Êtes exclus des activités sociales en raison de problèmes de mobilité ou d'un manque d'argent
- Subissez une discrimination et une stigmatisation en raison d'un handicap ou d'un problème de santé à long terme, y compris des problèmes de santé mentale
- Avez été victime d'abus sexuels ou physiques - vous aurez peut-être plus de mal à nouer des relations étroites avec d'autres personnes.

Certaines personnes éprouvent un sentiment de solitude profond et constant qui vient de l'intérieur et ne disparaît pas, quelle que soit leur situation sociale ou le nombre d'amis qu'elles ont.

Les raisons de cette solitude sont multiples. Vous pouvez vous sentir incapable de vous aimer ou d'être aimé par les autres ou vous pouvez manquer de confiance en vous.

Penser à ce qui vous fait vous sentir seul peut vous aider à trouver un moyen de vous sentir mieux.

Comment puis-je gérer la solitude ?

Cette section contient quelques conseils et suggestions pour gérer les sentiments de solitude. Certaines personnes trouvent ces idées utiles, mais n'oubliez pas que des choses différentes fonctionnent pour des personnes différentes à des moments différents. N'essayez que ce avec quoi vous vous sentez à l'aise et essayez de ne pas vous mettre trop de pression. Si quelque chose ne fonctionne pas pour vous (ou ne vous semble pas possible pour l'instant), vous pouvez essayer autre chose, ou y revenir une autre fois.

Établissez de nouveaux contacts

Si vous vous sentez seul en raison d'un manque de contacts sociaux satisfaisants dans votre vie, vous pourriez essayer de rencontrer davantage de personnes, ou des personnes différentes.

- Essayez de vous inscrire à un cours ou à un groupe en fonction de vos hobbies ou de vos intérêts. Bien que votre participation à ces cours puisse être limitée en personne, beaucoup d'entre eux ont été organisés en ligne ou virtuellement.
- Si vous en êtes capable, le bénévolat est un bon moyen de rencontrer des gens. Aider les autres peut aussi réellement contribuer à améliorer votre santé mentale. Il est également bon de vérifier que vous recevrez un soutien adéquat de la part de l'organisation où vous faites du bénévolat.

Essayez le soutien entre pairs

Il existe de nombreux types de services de soutien par les pairs qui offrent aux personnes un espace où elles peuvent utiliser leurs propres expériences pour s'aider et se soutenir mutuellement, y compris les expériences de solitude et les problèmes de santé mentale qui y sont liés.

Voici différents types de soutien par les pairs que vous pourriez trouver utiles :

- Essayez un service de 'befriender'. Diverses organisations caritatives proposent des services de 'befriender' par téléphone et en personne, qui mettent des 'befriender' bénévoles en contact avec des personnes se sentant seules.
- Rejoignez une communauté en ligne. Ces communautés peuvent fournir un lieu d'écoute et de partage avec d'autres personnes qui ont des expériences similaires. Elles sont normalement disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, la plupart sont gratuites et vous pouvez y accéder où que vous soyez.

Essayez de vous ouvrir/de partager vos pensées

Vous avez peut-être l'impression de connaître beaucoup de gens, mais ce qui ne va pas, en fait, c'est que vous ne vous sentez pas proche d'eux ou qu'ils ne vous accordent pas les soins et l'attention dont vous avez besoin.

Dans cette situation, il peut être utile de vous ouvrir à vos amis et à votre famille.

Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour vous ouvrir aux personnes que vous connaissez, vous pouvez essayer de parler avec un thérapeute ou de faire appel à un service de soutien par les pairs.

Thérapies par le dialogue

Les thérapies par la parole vous permettent d'explorer et de comprendre vos sentiments de solitude et peuvent vous aider à développer des moyens positifs pour y faire face. Par exemple, la thérapie peut vous offrir un espace pour discuter des problèmes émotionnels qui vous empêchent de nouer des relations satisfaisantes.

Si l'anxiété liée à des situations sociales vous a fait vous sentir isolé, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut vous aider. Elle se concentre sur la façon dont vos pensées, vos croyances et vos attitudes affectent vos sentiments et votre comportement et vous apprend à faire face à différents problèmes.

Faites attention lorsque vous vous comparez aux autres

Il est très difficile d'arrêter de se comparer aux autres. Nous le faisons tous, mais il peut être utile de prendre conscience que les choses ne sont pas toujours ce qu'elles semblent être de l'extérieur.

Par exemple, sur les médias sociaux, nous ne voyons très souvent que ce que les autres veulent partager sur leur vie et cela peut nous donner l'impression d'être les seuls à nous sentir seuls.

Il est important de se rappeler que vous ne savez pas comment les autres se sentent lorsqu'ils sont seuls ou lorsque leurs flux de médias sociaux sont coupés.

Prenez soin de vous

Se sentir seul peut être très stressant et peut avoir un impact important sur votre bien-être général, ce qui peut rendre encore plus difficile de prendre des mesures positives pour se sentir mieux.

Réfléchissez à la façon dont certains des éléments suivants influent sur vos sentiments et si vous pouvez faire quelque chose pour les changer :

- **Essayez de dormir suffisamment.** Un manque ou un excès de sommeil peut avoir un impact important sur la façon dont vous vous sentez.
- **Pensez à votre alimentation.** Manger régulièrement et maintenir votre taux de glycémie équilibré peut faire une différence sur votre humeur et votre niveau d'énergie.
- **Essayez de faire un peu d'activité physique.** L'exercice physique peut être très utile pour votre bien-être mental, et certaines personnes trouvent qu'il contribue à améliorer leur estime de soi.
- **Passez du temps à l'extérieur.** Passer du temps dans un espace vert en plein air peut contribuer à votre bien-être.
- **Passez du temps avec des animaux.** Certaines personnes trouvent que passer du temps en compagnie d'animaux peut contribuer à atténuer leur sentiment de solitude, que ce soit en possédant un animal de compagnie ou en passant du temps avec des animaux dans leur environnement naturel.
- **Évitez les drogues et l'alcool.** Bien que vous puissiez vouloir consommer de la drogue et de l'alcool pour faire face aux sentiments difficiles que vous éprouvez à l'égard de vous-même, à long terme, ils peuvent vous faire sentir plus mal et vous empêcher de faire face aux problèmes sous-jacents.