

Briser la solitude

Qui ne s'est jamais senti seul à un moment ou à un autre? Que vous soyez célibataire ou en couple, vous souffrez peut-être de l'absence d'une personne qui est décédée ou qui a déménagé. Vous pourriez souhaiter connaître quelqu'un avec qui vous pourriez bavarder ou faire des activités de façon régulière.

La solitude peut se manifester à n'importe quel moment de la vie. Bien des millénaires présument que la solitude ne touche que les gens âgés. Pourtant, une vaste étude menée par des chercheurs américains et allemands révèle que la solitude est plus souvent ressentie par les moins de 30 ans, peut-être du fait qu'ils sont plus susceptibles que leurs aînés d'avoir remplacé les relations étroites propres à la vraie vie par des échanges en ligne. Selon un sondage mené en 2016 par Harris, près de trois adultes américains sur quatre ressentent de la solitude. Que la solitude vous touche souvent ou à l'occasion, il existe bien des façons de briser cet isolement et de créer des liens avec les autres.

La différence entre la solitude et le fait d'être seul

La solitude va au-delà du simple fait d'être seul. Il est tout à fait sain de se sentir bien quand on est seul avec soi-même. Nous avons tous besoin de quelques moments en solitaire pour réfléchir et s'adonner à des activités apaisantes comme lire, écouter de la musique ou faire une promenade. Ces moments peuvent être joyeux et gratifiants. Cependant, certaines formes de solitude ne sont pas volontaires et entraînent un sentiment de vide ou d'isolement. Il arrive en effet qu'une personne veuille se trouver en compagnie des autres, mais qu'elle n'y parvienne pas ou qu'elle déborde de pensées et d'émotions impossibles à exprimer devant les autres.

Formes de solitude les plus courantes

La solitude n'est pas nécessairement intense – elle peut ressembler à une légère morosité du cœur qui se manifeste à l'occasion, dans le temps des Fêtes ou le

samedi soir, ou lorsque votre meilleure amie vous annonce qu'elle se marie et que vous vous demandez si vous la verrez encore aussi souvent après son mariage. Mais elle peut effectivement être grave et causer des souffrances morales et des symptômes physiques comme des crises de larmes. Les causes de la solitude peuvent être diverses. Elle peut notamment se manifester dans les cas suivants :

- le fait d'être physiquement isolé des autres, par exemple parce vous travaillez de la maison ou que vous faites un quart de travail différent des autres employés de votre entreprise;
- le sentiment d'être incapable de créer de liens enrichissant avec vos proches (amis, conjoint) ou de leur faire connaître vos pensées ou vos sentiments, ou encore le sentiment que les conversations superficielles, le plus souvent en ligne, ont remplacé les discussions sérieuses que vous aviez avant;
- le fait de vivre dans un nouvel endroit, loin de votre réseau d'amis et de votre famille ou, pour des raisons financières, le fait d'habiter avec des parents avec qui il vous est impossible d'aborder les sujets qui vous tiennent vraiment à cœur;
- l'absence d'une personne ou d'un groupe de personne, par exemple quelqu'un que vous fréquentiez ou les gens qui étaient là tous les jours lorsque vous étiez dans l'armée ou à votre ancien travail.

S'il vous arrive parfois de souffrir de la solitude, essayez de déterminer quelles sont les situations qui vous mettent dans cet état. Vous pourriez tenir un journal pendant une semaine ou deux et noter à quel moment vous vous sentez seul et dans quelle situation vous avez l'impression d'avoir des liens étroits avec les autres. Vous aurez ainsi quelques pistes de solutions si vous voulez réduire les moments où vous vous sentez isolé et augmenter ceux où vous vous sentez près des autres.

Si vous êtes célibataire et que vous vous sentez seul le dimanche après-midi, vous pourriez réunir régulièrement une bande de copains pour un brunch ou une randonnée pédestre. Vous pourriez vous inscrire à un club sportif qui organise des randonnées pédestres ou des parties de volley-ball le dimanche après-midi. Pensez aussi au bénévolat : vous pourriez être guide au musée ou travailler dans un hôpital. Une bonne façon de connaître les possibilités dans votre région, c'est de vous rendre sur le site [Meetup](https://www.meetup.com/), un portail en ligne qui présente divers groupes d'intérêts des États-Unis et du monde entier. Vous pouvez chercher dans Meetup des groupes près de chez vous qui s'intéressent à divers sujets, comme la randonnée, le cinéma,

la culture japonaise, le réseautage d'entreprise ou la question LGBT. Vous pouvez aussi y afficher un avis pour informer les autres visiteurs que vous avez l'intention de fonder un groupe. Si vous recherchez des occasions de bénévolat, vous pouvez vous rendre sur le site [Volunteer Match](#).

Si vous vivez en couple et que vous souffrez de la solitude lorsque vous êtes en voyage d'affaires, vous pourriez essayer de créer des contacts dans les endroits où vous séjournez. Vous pourriez apprendre à connaître davantage vos clients et leur famille ou assister à des réunions de la section locale d'une organisation à laquelle vous appartenez dans votre région. Vous pouvez aussi utiliser FaceTime ou Skype pour parler en direct avec vos amis et votre famille lorsque vous n'êtes pas à la maison.

Les signes de la solitude

La solitude peut être difficile à démasquer. Elle se cache souvent derrière d'autres émotions, un horaire chargé ou beaucoup de relations en ligne. Par exemple, vous pourriez vous sentir « déprimé » si votre relation amoureuse prend fin. Votre état d'esprit ne correspond pas à une dépression, selon la définition clinique de cette maladie. En fait, vous vous sentez seul et si vous le reconnaissiez, vous pourriez surmonter plus facilement votre coup de déprime. Au travail, vous êtes entouré de collègues que vous estimez, mais les personnes de l'extérieur avec qui parler de sujets sérieux – vos réflexions, vos sentiments – sont peut-être rares.

Les médias sociaux peuvent eux aussi faire écran à la solitude. Vous avez beau avoir des centaines d'amis ou de relations sur Facebook, Twitter ou Instagram, si vous les voyez rarement ou pour ainsi dire jamais dans la vraie vie ou si vous les côtoyez, mais que vous ne pouvez pas parler franchement avec eux, vous pourriez vous sentir seul.

Vous souffrez peut-être de solitude si vous vivez souvent les situations suivantes :

- vous vous dites que vous aimeriez passer moins de temps seul;
- vous faites des activités avec des gens que vous n'aimez pas, juste pour avoir de la compagnie;
- vous avez l'impression de n'avoir personne à qui parler des choses qui sont

importantes pour vous;

- vous vous demandez avec inquiétude qui pourrait vous venir en aide en cas d'urgence;
- vous vous dites que personne ne vous comprend vraiment ou ne se soucie de vous;
- vous avez du mal à vous faire des amis ou à garder les amis qui ont les mêmes valeurs et champs d'intérêt que vous;
- vous vous sentez mis à l'écart ou exclu d'activités auxquelles vous aimeriez participer;
- vous attendez que les autres vous appellent, vous écrivent ou vous invitent, plutôt que de prendre les devants;
- vous restez au bureau plus longtemps que nécessaire parce que vous ne connaissez personne à l'extérieur de votre milieu de travail ou que vous ne voulez pas rentrer dans votre appartement vide;
- vous passez les Fêtes ou d'autres congés seul, alors que vous préféreriez vous entourer de gens.

Quelques moyens de briser la solitude

La solution à un problème de solitude dépend avant tout de la cause.

La *solitude situationnelle* est un sentiment qui se manifeste lorsque l'on regrette l'absence d'une personne ou d'un groupe de personnes. Elle ne dure pas longtemps et disparaît d'elle-même. Si vous ressentez de la solitude parce que votre conjoint est en voyage d'affaires, vous savez que vous vous sentirez mieux lorsqu'il reviendra. En attendant son retour, vous pouvez vous distraire en faisant des activités amusantes, notamment des activités qui ne plaisent pas à l'autre. Si votre conjoint aime les films d'action et que vous préférez les comédies romantiques, c'est le bon moment de vous faire plaisir! Faites du maïs soufflé et installez-vous devant la télé ou invitez quelques amis à se joindre à vous.

Pour la *solitude ressentie souvent ou qui dure depuis longtemps*, il faut adopter une approche plus active. Ce genre de solitude fait augmenter le risque de maladies mentales et physiques (dépression, maladies cardiaques, etc.) et peut réduire votre espérance de vie. Vous profiterez davantage de la vie si vous ne vous sentez pas constamment isolé. La solitude n'est pas un état permanent – vous pouvez y

remédier.

Voici quelques conseils sur la manière d'atténuer le sentiment de solitude ou d'y échapper :

Soyez conscient qu'il est NORMAL de se sentir seul à l'occasion. Rappelez-vous que la solitude est un sentiment répandu qui fait partie de l'expérience humaine. En adoptant une attitude négative face à la solitude, vous ne ferez qu'aggraver votre état. Considérez plutôt les sentiments que vous éprouvez comme des signaux d'alarme qui vous encourageront à apporter des changements positifs dans votre vie.

Trouvez des exutoires sains à la solitude. Vous pourriez exprimer vos sentiments dans un journal personnel, par des poèmes ou des chansons ou sous forme de lettres sans destinataire. Vous pourrez ainsi vous distraire de vos émotions, ce qui vous aidera à trouver des solutions pour atténuer votre solitude.

Apprivoisez la solitude. Pensez des activités que vous aimeriez faire en solitaire, comme lire un bon livre, écouter de la musique qui vous plaît ou vous initier à un nouveau passe-temps. Vous pourriez commencer par de courtes périodes que vous prolongerez peu à peu, lorsque vous vous sentirez plus à l'aise et que vous tirerez du plaisir de vos activités.

Allez vers les autres. Êtes-vous seul parce que vous attendez que les autres vous appellent, qu'ils vous envoient des textos, des courriels ou des invitations? Vous pourriez devoir apprendre à faire les premiers pas. Soyez disposé à faire un effort — il ne suffit parfois que d'un petit geste — pour élargir le cercle de vos connaissances ou resserrer les liens avec vos vieux amis.

Fixez-vous des objectifs réalistes. Si vous avez peu d'amis proches, n'essayez pas tout d'un coup de devenir la personne la plus populaire du bureau ou de votre quartier. Établissez des objectifs que vous pourrez atteindre, comme inviter un collègue à prendre un café ou appeler tous les dimanches un parent ou un ami qui sera heureux d'avoir de vos nouvelles.

Participez à des activités communautaires. Essayez de trouver au moins une activité de groupe hebdomadaire. Chaque semaine, vous aurez hâte de passer du

bon temps avec d'autres personnes. Suivez un cours, fréquentez un lieu de culte, proposez-vous comme bénévole ou joignez-vous à une équipe ou à un club.

Cherchez à avoir plusieurs amis proches. Bien des gens se sentent seuls parce qu'ils attendent trop de leur partenaire ou de un ou deux amis proches qui ne partagent pas nécessairement les mêmes intérêts ou qui ne peuvent répondre à leurs besoins. Une bonne façon d'éviter ce genre de situation est d'entretenir des amitiés avec des personnes appartenant à diverses sphères de votre vie – école, travail et autres activités.

Réservez du temps aux conversations en personne. Les textos, les courriels et les courts appels téléphoniques sont d'excellentes façons de rester en contact avec de vieux amis ou de nouer de nouvelles relations. Toutefois, nous avons tous besoin de conversations en personne pour nous sentir près des autres. Prévoyez du temps pour des rencontres.

Soyez prêt à fermer les yeux sur certains défauts ou de petites différences. La solitude peut découler d'une recherche de la perfection. Vous devez accepter les défauts des autres ou leurs différences aussi gracieusement qu'ils acceptent les vôtres. Il n'est pas obligatoire que chacun de vos amis partage votre vision du monde ou qu'il soit votre « âme sœur ».

Ne comptez pas trop sur les médias sociaux. Facebook et les autres sites du même genre peuvent vous aider à rester en contact avec des amis, d'ex-collègues ou d'anciens camarades de classe. Mais passer trop de temps sur Internet peut mener à l'isolement. Limitez le temps que vous consacrez aux réseaux sociaux pour qu'ils ne deviennent pas l'essentiel de votre vie sociale. Et restez toujours prudent. Ne révélez jamais des détails personnels qui pourraient favoriser le vol d'identité et, si vous souhaitez rencontrer en personne une de vos connaissances du monde virtuel, faites en sorte que la rencontre se déroule dans un lieu public et dites à quelqu'un où vous allez.

Sachez que vous pouvez souffrir de la solitude même si vous êtes en couple ou que vous avez beaucoup d'amis. La solitude est davantage liée à vos sentiments profonds qu'à la longueur de votre relation avec votre conjoint ou au nombre d'amis que vous avez. La vie de couple n'est pas nécessairement un remède contre la solitude : il se peut que vous ne puissiez pas parler à votre conjoint des choses qui

sont importantes pour vous. En outre, vous pouvez avoir une vie sociale active et quand même ressentir de la solitude si les personnes que vous fréquentez sont superficielles et ne répondent pas à vos besoins.

Songez à adopter un animal de compagnie. Un animal peut alléger la solitude de plus d'une façon. En plus de vous tenir compagnie, un animal peut vous aider à établir un contact avec les autres. Par exemple, si vous promenez votre chien à la même heure tous les jours, vous aurez peut-être plus de facilité à faire connaissance avec vos voisins.

Faites preuve de patience. Une amitié ne se crée pas du jour au lendemain. Il faut du temps pour créer des liens affectifs et bâtir la confiance. Profitez de toutes les occasions pour nouer de nouvelles relations, mais ne vous attristez pas si elles n'évoluent pas aussi rapidement que vous le souhaiteriez.

Songez à consulter un thérapeute ou un autre type d'intervenant si vous ne parvenez pas à créer des liens avec les gens qui vous intéressent. La solitude que vous ressentez pourrait être la manifestation d'un problème plus grave. Un professionnel pourrait alors vous suggérer des façons d'établir des relations étroites avec les autres. Votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider à trouver un thérapeute ou un intervenant dans votre collectivité.

Rompre la solitude présente de nombreux avantages physiques et émotionnels. La meilleure façon de se sentir moins seul, c'est d'adopter une approche proactive pour aller vers les autres et nouer des liens étroits avec les gens que vous connaissez ou que vous aimeriez connaître.

© SynerVie 2020



Alexandra Mezey

LICSW

Dernière révision Oct 2017

Alexandra Mezey, LICSW, est titulaire d'une maîtrise en service social et a suivi une formation de cycle supérieur en thérapie familiale et counseling

en vue de devenir une professionnelle certifiée en matière d'aide aux employés. En tant que thérapeute familiale, mentore personnelle et intervenante dans le cadre d'un programme d'aide aux employés, elle a aidé des personnes de tous les âges aux prises avec des difficultés. Elle est présidente de Life Clarity Coaching, organisme établi dans l'État du Massachusetts, et travaille avec des personnes en transition.