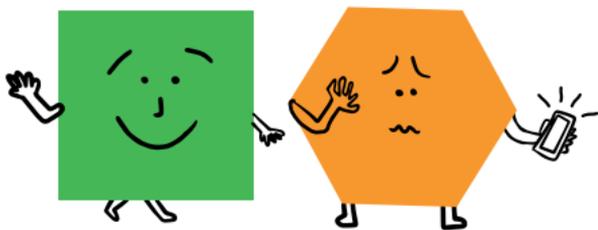


Parlons de la Solitude

La **solitude** est le sentiment d'être laissé de côté, de ne pas être valorisé ou apprécié par les gens qui nous entourent.

Beaucoup de personnes se sentent seules, mais très peu en parlent. Parler de la solitude et de l'isolement social peut entraîner un sentiment de gêne ou de honte, c'est pourquoi les gens évitent souvent d'en parler, à tort.

Le fait de parler à ses amis, à sa famille, à ses collègues ou à ses voisins de ces sentiments peut susciter une prise de conscience autour de la solitude, réduire la stigmatisation (croyances négatives et généralement infondées sur quelque chose ou quelqu'un) et tous nous aider à nous sentir davantage connectés.



Ce qu'il faut savoir

- Il n'existe pas de « bonne façon » de parler aux autres de la solitude, et vous n'avez pas besoin d'une formation spécifique.
- La solitude peut être imperceptible. Même les gens qui semblent heureux peuvent se sentir seuls. La solitude peut également être comparable à la dépression, au stress ou à un autre problème de santé.
- C'est toujours une bonne idée de s'informer sur la solitude, car tout le monde peut être concerné à un moment ou à un autre.

Quelques conseils pour en parler

- **Créez un environnement sûr** en partageant vos propres expériences de la solitude. Cela permet de valider (de soutenir la valeur) des sentiments de l'autre personne. Vous pouvez par exemple dire : « J'ai connu des périodes dans ma vie où je me sentais seul. Je pense que c'est le cas de tout le monde, et ça m'a aidé d'en parler avec quelqu'un d'autre. »

- **Prenez le temps d'écouter.** Les personnes qui se sentent seules ont souvent l'impression qu'elles ne sont pas entendues, ou qu'elles sont incomprises. Vous pouvez les aider en les écoutant activement : Accordez toute votre attention à la personne, posez votre téléphone et évitez de faire autre chose en même temps. Si vous ne savez pas trop quoi dire, continuer en disant « Dis-m'en plus » peut aider la personne à se sentir écoutée. De petites actions, comme acquiescer pour indiquer que vous êtes d'accord, montre à la personne que vous êtes attentif.
- **Parlez avec empathie.** Il est facile de donner un conseil (« Il te suffit de te lancer ! ») ou de se montrer rassurant (« Tu peux rencontrer des gens de diverses façons ! »), mais ces méthodes ne sont pas très efficaces, surtout si la personne se sent déprimée. Essayez plutôt de vous mettre à la place de la personne. Ne faites pas de supposition sur l'origine de son sentiment de solitude, mais demandez-lui.

- **Posez des questions ouvertes.**

Formulez vos questions de façon à ce qu'elles nécessitent une réponse complète. Cela encouragera la personne en face de vous à se livrer davantage.

Par exemple :

- « Quoi de neuf ?
Ça fait quelques temps que je n'ai pas beaucoup de nouvelles de toi. »
- « Tu sembles déprimé ces derniers temps. Comment te sens-tu ? »
- « Je sais que tu as traversé beaucoup de changements dernièrement. Ça ne doit pas être facile. Te sens-tu seul ou isolé ? »

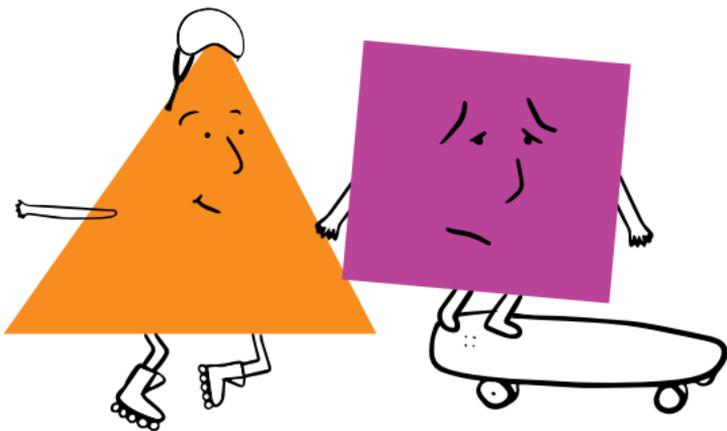
- **Abordez le sujet des obstacles à la communication.** Par exemple :

- « Qu'est-ce qui t'empêche d'échanger avec les autres ? »
- « Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour t'aider à te sentir moins seul ? »

La personne peut être confrontée à des obstacles physiques, comme une perte auditive ou un manque d'accès à la technologie, ou à un obstacle relationnel, comme le fait de se sentir incompris. Identifier et discuter de ces obstacles peut contribuer à y remédier.

Tout le monde est différent.

Votre conversation doit être guidée par ce que vous savez sur les besoins, les inquiétudes et les croyances spécifiques à la personne.



Imaginez un avenir plein d'espoir

La solitude peut impliquer de se sentir désespéré et « enlisé ». Pour permettre à la personne d'imaginer un avenir plein d'espoir avec des relations renforcées et un sentiment d'appartenance, essayez de poser ces questions :

- « Qu'aimerais-tu pouvoir changer ? »
- « Qu'est-ce qui te permet de te sentir à ta place, et connecté aux autres ? »
- « Y a-t-il des activités que tu aimes faire, que tu pourrais faire avec d'autres personnes ? »

Au cours de votre conversation, aidez la personne à fixer un objectif réaliste, dans un cadre temporel, afin d'évaluer sa progression.

Par exemple :

- « Je vais dire bonjour à trois de mes voisins cette semaine quand je les croiserai. »

- « Je vais me renseigner pour rejoindre un nouveau groupe de soutien aux parents. »
- « La semaine prochaine, je vais m'inscrire à l'un des cours proposés à la bibliothèque. »

Après avoir fixé l'objectif, faites un suivi avec la personne. Demandez-lui : « Est-ce que je pourrais évaluer tes progrès avec toi ? » Cela montre à la personne que vous vous intéressez à elle. Définissez un rappel, et veillez à faire un suivi dans les deux semaines. Demandez-lui : « Comment ça s'est passé ? Comment te sentais-tu ? »

Rappelez-vous que vos actions peuvent modifier la façon dont les autres se sentent. Lorsqu'un membre de votre entourage se sent seul, le fait d'avoir de vos nouvelles peut lui apporter beaucoup. Cela peut également vous permettre de vous sentir plus proches. Ensemble, nous pouvons bâtir une communauté plus forte et plus accueillante.

Si vous vous sentez **seul** tout le temps, vous pouvez avoir besoin d'un soutien supplémentaire.

Pour plus de soutien et pour parler à un conseiller 24h/7j, appelez le **888 692 9355** ou consultez le site **[nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell)**. Ces services sont gratuits et confidentiels, et l'interprétation est disponible dans plus de 200 langues.

