

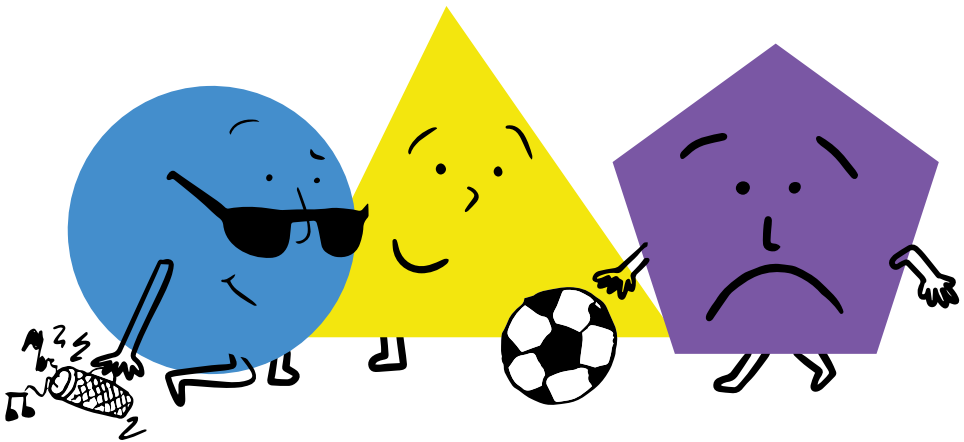
# C'est normal de se sentir **seul** parfois.

Même les personnes qui sont entourées peuvent se sentir seules.

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

## **Vous pouvez vous sentir seul si vous :**

- Avez emménagé dans un nouveau quartier ou avez changé d'école
- Avez arrêté de participer à une activité extra-scolaire
- Avez traversé un changement par rapport aux personnes qui vivent avec vous
- Vous sentez nerveux à l'idée d'échanger avec les autres
- Avez perdu un membre de votre famille ou un ami
- Vous êtes disputé avec un ami ou avez rompu avec votre partenaire
- Avez l'impression de ne pas être accepté tel que vous êtes par votre entourage
- Vous sentez mis à l'écart sur les réseaux sociaux



**Les relations sociales nous permettent de nous sentir mieux et de rester en bonne santé. Si vous vous sentez seul, essayez de mettre en place les actions suivantes :**

- **Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance.** Ce peut être un membre de votre famille, un ami, un professeur ou un coach. Partager votre expérience peut vous aider à vous sentir connecté aux autres, donc moins seul. Vous pouvez vous apercevoir que d'autres personnes ressentent la même chose que vous et se sentent soulagés d'en parler.
- **Trouvez une activité ou un cours qui vous intéresse.** Il peut s'agir d'un cours d'art, d'un sport pratiqué en équipe, d'un club dans votre école ou d'un travail à mi-temps. Lorsque l'on interagit avec des personnes qui partagent les mêmes intérêts, on se sent davantage connectés et proches d'eux.
- **Investissez-vous dans votre communauté.** Rejoignez un groupe communautaire, faites du bénévolat ou proposez de rendre service à un voisin. Venir en aide aux autres peut nous aider à nous sentir moins seuls.
- **Trouvez des manières saines d'échanger sur les réseaux sociaux.** Sur les réseaux sociaux, beaucoup de personnes affichent une version de leur vie qui semble parfaite, ce qui peut nous faire sentir nuls ou mis à l'écart. Si le fait de passer trop de temps sur les réseaux sociaux empire la façon dont vous vous sentez, envisagez de vous en passer pendant quelques temps.
- **Demandez de l'aide si vous avez du mal à gérer votre solitude.** Parlez à vos parents, à un professeur ou à un autre adulte de confiance de ce que vous ressentez.

**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.**

