

6 choses à savoir sur la solitude

01

Tout le monde peut se sentir seul

Environ 10 millions de français se sentent seuls régulièrement. La solitude peut toucher des personnes de tout âge et de tout milieu.

02

Se sentir seul est différent d'être seul

On peut être entouré de monde et se sentir seul, et être seul sans se sentir seul.

03

C'est normal de se sentir seul

Cela ne veut pas dire qu'il y a un problème chez vous. La solitude est un signal naturel qui nous invite à aller vers les autres.

04

Le besoin de lien fait partie de la nature humaine

Nous sommes des êtres sociaux : nous nous épanouissons quand nous nous sentons écoutés, vus et compris.

05

Les liens significatifs prennent du temps

Les relations solides se construisent grâce à des interactions répétées et des efforts dans la durée.

06

Une solitude persistante peut nuire à la santé

Elle augmente les risques de troubles cardiaques, de troubles psychiques et de démence.

