

Que faire si vous vous sentez seul ?

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul

Il est normal de se sentir seul parfois.
Cela arrive à chacun de nous à un moment de sa vie.
C'est un signal naturel qui nous invite à nous rapprocher des autres.
Voyez-le comme une occasion de faire de petits pas vers le lien social.

Fixez-vous des attentes réalistes

Ne soyez pas découragé si cela prend du temps de trouver des personnes qui vous conviennent.
On ne peut pas s'entendre avec tout le monde, et c'est normal.
Créer des liens demande parfois du temps.

Entamez des petites conversations

Les discussions légères peuvent paraître anodines, mais elles donnent aux autres l'occasion de se rapprocher de vous.
Posez des questions en retour à leurs réponses : cela vous aidera à mieux les connaître.

Rejoignez un groupe qui vous intéresse

Qu'aimez-vous faire ? Qu'est-ce qui vous passionne ?
L'un des meilleurs moyens de rencontrer des personnes partageant vos centres d'intérêts est de les chercher là où elles sont : dans des groupes, en présentiel ou en ligne.
(Trouvez des groupes dans notre annuaire "[les acteurs du lien](#)")

Entretenez vos relations actuelles

Pas besoin de vous faire de nouveaux amis pour vous sentir moins seul.
Renforcer les liens que vous avez déjà.
Prenez le temps de donner des nouvelles et de voir les personnes que vous connaissez.

Essayez le bénévolat

Le bénévolat permet de rencontrer d'autres personnes autour d'une cause commune.
C'est un bon moyen de tisser des liens tout en se rendant utile.

