

Reconnaître les signes de la solitude

On peut être entouré de monde et se sentir seul.
Et à l'inverse, être seul et ne pas se sentir seul.

Ne supposez pas qu'une personne est (ou n'est pas)
seule selon les gens qui l'entourent.

Repérez plutôt certains
signes possibles.



Ce que vous pourriez entendre

Voici quelques exemples
de ce que quelqu'un
peut dire quand il se
sent seul :

- Personne ne me comprend.
- Je n'ai personne vers qui me tourner ou à qui parler.
- Je ne trouve pas ma place / je ne me sens pas accepté / je n'ai pas l'impression d'appartenir à un groupe.
- Je me sens vide / perdu.
- Personne ne me soutient.
- Pourquoi les gens ne m'aiment pas ? Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?
- On ne peut faire confiance à personne.
- Je crois que je suis juste différent.



Ce que vous pourriez remarquer

Certains changements de vie
peuvent rendre plus vulnérable à la
solitude :
perte d'un proche, déménagement
dans un autre pays, rupture, perte
d'emploi, naissance d'un enfant,
entrée à l'université ou dans une
nouvelle école...



Ce que vous pourriez observer

- Tendance à éviter ou à se retirer des autres pour éviter un rejet.
- Petites demandes discrètes de lien, comme :
- « J'adorerais qu'on se voie, mais aucune pression, je ne veux pas déranger »
- Contact visuel fuyant et/ou langage corporel fermé.
- Moins d'implication dans les conversations ou le travail.

La solitude peut toucher
tout le monde, quel que
soit son parcours de vie.
Chacun la vit à sa manière,
mais il existe des signes à
repérer chez soi ou chez
les autres.



Fédération Française
pour les liens sociaux

Ce support est adapté en français avec
l'aimable autorisation du Professeure
Michelle Lim de l'organisation australienne
Ending Loneliness Together.

