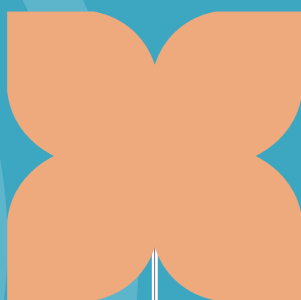


Qu'est-ce que la solitude ?

La solitude

On peut être entouré de monde et se sentir seul.

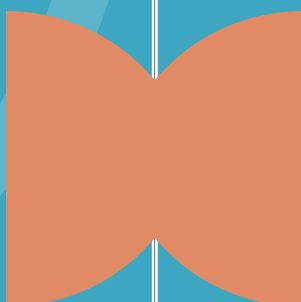


La solitude est un sentiment douloureux qui apparaît lorsque nos relations actuelles ne répondent pas à nos besoins sociaux. Ces besoins varient d'une personne à l'autre, mais la plupart souhaitent avoir des relations plus proches et significatives.

Une solitude persistante augmente les risques de troubles cardiaques, de troubles psychiques et de démence.

L'isolement

Être seul ou isolé socialement n'est pas la même chose que se sentir seul.

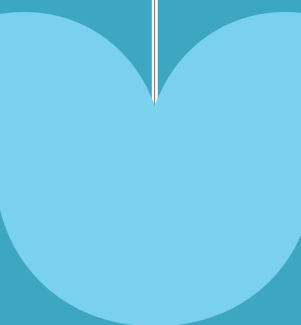


Être seul est un état physique, avec peu d'interactions sociales.

Certaines personnes aiment être seules, mais pour d'autres, cela peut être pénible et mener à la solitude.

Lien social significatif

Un lien social significatif, c'est se sentir relié aux autres d'une manière qui compte pour soi.



La plupart des personnes souhaitent se sentir valorisées, écoutées et reconnues. Ces liens demandent du temps :

ils se construisent grâce à des valeurs partagées, des interactions répétées et des efforts dans la durée.



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.

