

Comment aider une personne qui se sent seule



Ce que vous pouvez dire

Parler de la solitude peut être difficile. En lançant une conversation ouverte et sans jugement, vous créez un espace sûr pour que votre ami, collègue ou proche puisse s'exprimer.



Maintenez une discussion ouverte et encourageante

Exemple

- Quand serait un bon moment pour qu'on se voie ?
 - Que puis-je faire pour t'aider ?
 - Qu'est-ce que tu aimes faire ?
- Y a-t-il quelqu'un avec qui tu te sentirais bien d'entrer en contact ?
- Qu'est-ce qui t'a déjà aidé à te sentir connecté aux autres ?



Évitez de minimiser ou d'interpréter à leur place

Exemple

- Tu n'as aucune raison d'être seul, tu as des amis/de la famille/autour de toi
- C'est sûrement juste un passage à vide, ça ira mieux
 - Sors un peu
 - Tu devrais faire [telle activité]
- Tu verras, tu te sentiras mieux après [telle activité]

Ce que vous pouvez faire

Incluez-les

Continuez à leur proposer de partager des moments avec vous. Même s'ils disent non, savoir qu'on pense à eux peut les aider à se sentir inclus.



Renseignez-vous sur la solitude

Mieux comprendre la solitude permet d'en reconnaître les signes et d'avoir des conversations plus aidantes.



Proposez de nouvelles idées

Si leurs centres d'intérêt ont changé, ils aimeraient peut-être rencontrer de nouvelles personnes qui partagent leurs goûts. (Voir notre annuaire en ligne)



Ne le prenez pas personnellement

Si un proche se sent seul, cela ne veut pas dire qu'il ou elle ne vous apprécie pas. Nos besoins relationnels peuvent évoluer, c'est normal.

