

## TRAVAILLEZ SUR VOS RELATIONS SOCIALES

Voici des conseils pour vous aider à combattre l'isolement social et à établir et maintenir les relations sociales dont vous avez besoin :

- **Soyez stratégique.** Réfléchissez aux types de relations que vous désirez entretenir. Par exemple, si vous préférez discuter avec d'autres personnes, cherchez des occasions de rencontrer des gens dans de petits groupes. Si vous désirez obtenir du soutien par rapport à un problème particulier, cherchez des groupes d'entraide ou des organismes spécialisés. Utilisez également vos intérêts ou compétences à votre avantage. Par exemple, si vous aimez le sport, joignez-vous à une équipe sportive, participez à une course ou adhérez à un club pour rencontrer des gens qui partagent déjà cet intérêt avec vous.
- **Prenez votre temps.** Bâtir sa confiance en soi est un processus continu. Donnez-vous des défis réalistes. Si vous vous sentez très isolé, le simple fait d'apprendre à être à l'aise dans des endroits publics, comme un café fréquenté, peut constituer une première étape.
- **Soyez actif et patient.** Établir des relations prend du temps. Cela peut être terrifiant au début, mais essayez d'entamer des conversations ou de trouver des occasions pour passer du temps avec d'autres personnes. Il est possible que vous ayez besoin de temps pour vous sentir proche des autres et comme faisant partie du groupe.
- **Vous ne serez pas l'ami de tout le monde, et c'est normal.** Vous ne vous entendrez probablement pas avec toutes les personnes

que vous rencontrerez. Cela ne reflète pas votre valeur, mais signifie simplement que vous n'avez pas encore rencontré le groupe ou les personnes qui vous conviennent.

- **Visez des relations saines.** Si vous ne vous sentez pas écouté dans vos relations, acquérir des techniques d'affirmation de soi peut vous aider à exprimer vos besoins de manière respectueuse. Or, à l'inverse, si tout tourne autour de vous et vos besoins, votre relation pourrait en souffrir. L'autre personne est un partenaire égal et ses besoins sont aussi importants que les vôtres.
- **Déterminez les obstacles et surmontez-les.** Est-ce que quelque chose s'interpose entre vous et les relations ou les activités que vous désirez poursuivre? Par exemple, devoir s'occuper d'un enfant pour de nouveaux parents ou des préoccupations relatives au transport ou à la mobilité pour des personnes âgées peuvent être des obstacles à une vie sociale. Si vous ne pouvez pas trouver de solution facilement, demandez de l'aide. Un membre de votre famille est peut-être prêt à prendre soin de votre enfant et une organisation communautaire peut vous aider avec le transport.
- **Entretenez vos relations familiales.** Si vous avez une relation bénéfique et bienveillante avec des membres de votre famille, réfléchissez à des façons de maintenir ou de resserrer ces liens. La distance et d'autres facteurs peuvent faire en sorte que vous ne vous voyez pas souvent en personne, mais des appels téléphoniques, des vidéoconférences, des courriels et d'autres modes de communication peuvent vous aider à garder le contact.

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

La solitude qui persiste peut, dans certains cas, être liée à une dépression ou à l'anxiété. Elle peut également représenter un risque accru de développer d'autres problèmes de santé. Si la solitude affecte votre vie, envisagez de communiquer avec un professionnel de la santé mentale, comme un thérapeute ou un intervenant.

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale ainsi qu'à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.

**Visitez le site Web de l'ACSM à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).**



**Association canadienne pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



**Bell**  
Cause pour la cause

© 2017 56355-05/17

## COMPOSER AVEC LE SENTIMENT DE SOLITUDE



**Association canadienne pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

La solitude peut être un état, c'est-à-dire le fait d'être physiquement et socialement seul. La solitude est également un sentiment pouvant signifier que nos relations interpersonnelles ne répondent pas à nos besoins. Malgré le nom de ce sentiment, nous n'avons pas toujours à être seuls pour nous sentir seuls. Le sentiment de solitude peut effectivement apparaître lorsque nous nous sentons seuls, non désirés ou isolés. Par exemple, il peut survenir lorsque :

- Nous sommes en présence de beaucoup de gens, mais ne nous sentons pas vraiment à notre place ou compris.
- Nous sommes entourés de beaucoup de gens, mais n'avons pas le soutien ou les relations que nous désirons.
- Nous perdons une personne importante dans notre vie, comme un partenaire, un membre de notre famille ou un ami proche.
- Nous sommes seuls, mais désirons être avec d'autres personnes.

Une certaine forme de soutien social est importante pour notre bien-être. Les gens se satisfont de différents types de cercles sociaux, d'amis et de relations selon leurs besoins. Si vous vous sentez soutenu et compris, vos relations se portent probablement bien. En revanche, si vous vous sentez seul, vos relations peuvent peut-être comporter certaines lacunes.

Si vous vous sentez seul en raison d'un manque d'amis, vous n'êtes pas le seul dans cette situation. Environ un Canadien sur quatre affirme qu'il n'est pas satisfait du nombre d'amis qu'il a.

## COMMENT PUIS-JE COMPOSER AVEC LE SENTIMENT DE SOLITUDE?

S'il n'est pas pris en charge, le sentiment de solitude peut s'aggraver. Par exemple, la solitude peut vous donner l'impression que vous n'êtes pas à votre place là où vous vous trouvez, ce qui fait en sorte qu'il vous est ensuite plus difficile d'établir des relations. Cela peut vous mener à vous isoler, vous faisant ainsi sentir encore plus seul. Le sentiment de solitude peut être pénible, mais il est possible d'y remédier. Lorsque vous remettez en question votre sentiment de solitude ou commencez à apporter des changements dans votre vie, le cycle de pensées négatives relié à la solitude commence à se briser.



### **Demandez-vous pourquoi vous vous sentez seul**

Vous sentez-vous seul parce que vous n'avez personne autour de vous? Vous isolez-vous des autres? Vous sentez-vous seul même lorsque vous êtes en présence d'autres personnes? Comprendre votre situation vous permet d'agir de la façon qui vous convient le mieux. Comme ce n'est pas toujours facile, envisagez de parler avec un professionnel de la santé si vous avez besoin d'aide.

### **Évitez de vous comparer aux autres**

En observant les autres, il est possible que nous nous sentions exclus. Les médias sociaux, en particulier, peuvent nous donner l'impression que tout le monde est entouré d'amis sauf nous. Or, gardez en tête que les médias sociaux ne présentent qu'une sélection contrôlée d'images. Les gens veulent en effet que l'on ne voie que leur bon côté, mais les apparences peuvent être trompeuses. N'oubliez pas que nous pouvons être entourés de gens et nous sentir tout de même seuls. Avoir l'impression que vous n'êtes pas aussi bien que d'autres n'est donc qu'une impression, pas la réalité.

### **Donnez-vous du temps, particulièrement lors de périodes de gros changements**

Il est normal de se sentir seul durant des périodes de transition, par exemple lorsque nous commençons à fréquenter une nouvelle école, que nous déménageons dans une nouvelle ville ou que nous entamons ou quittons un emploi. Lorsque vous êtes dans une période de transition, cela peut prendre du temps pour vous intégrer dans un nouveau milieu et y faire votre place. La solitude peut alors n'être que temporaire.

Environ un Canadien sur quatre affirme qu'il n'est pas satisfait du nombre d'amis qu'il a.

### **Examinez la situation dans son ensemble**

D'autres aspects plus difficiles de votre vie peuvent accentuer le sentiment de solitude. Par exemple, des problèmes de santé mentale tels que la dépression ou l'anxiété sociale peuvent engendrer beaucoup de pensées négatives faisant en sorte qu'il vous semble plus facile d'éviter des occasions de socialiser. D'autres problèmes de santé peuvent rendre les interactions avec les autres plus difficiles et vous donner le sentiment d'être isolé. Il importe donc, dans certaines situations, de gérer les difficultés relatives à d'autres aspects de votre vie pour réduire en partie le sentiment de solitude.

### **Trouvez une façon de profiter du temps où vous serez seul**

Passer du temps seul peut être une occasion de pratiquer un passe-temps, de développer une nouvelle compétence, de lire un bon livre, d'écouter de la musique ou de connecter avec la nature. Toutefois, si des pensées négatives surgissent fréquemment lorsque vous êtes seul, envisagez de parler avec un professionnel de la santé mentale.