

SE SENTIR SEUL(e)

Le petit guide de la solitude :

Informations et stratégies pour s'aider soi-même ou pour aider un proche.



DES MOMENTS DE SOLITUDE...

Les périodes de transition sont des moments propices à la solitude. L'intégration à un nouveau milieu, le départ du foyer familial, une rupture amoureuse, un déménagement, le contexte sanitaire, une crise passagère, sont tous des événements susceptibles de faire vivre un contexte de solitude.

Le sentiment de solitude survient quand une personne perçoit un écart entre ce qu'elle désire dans ses relations sociales et ce qu'elle vit réellement. C'est la perception subjective de satisfaction qui influence le bien-être psychologique, davantage que la réalité objective.

SOLITUDE SOCIALE OU ÉMOTIONNELLE ?

Même si la solitude réfère généralement au fait de se retrouver seul, le sentiment de solitude peut aussi se vivre lorsque le réseau social est bien développé. Nous distinguons deux formes de solitude. La **solitude sociale** se définit par un manque de relations avec les autres et un sentiment d'exclusion. Ici, le réseau de relations est insuffisant. La **solitude émotionnelle** relève plutôt d'une difficulté à établir des relations suffisamment intimes pour permettre la confiance. Il s'agit du sentiment subjectif d'être seul et de ne pouvoir utiliser le réseau social existant.

SOLITUDE CHRONIQUE OU TRANSITOIRE ?

S'il est vrai que les personnes souffrant de solitude sont plus exposées à vivre de la détresse psychologique qui s'exprime en outre par de l'anxiété et des sentiments dépressifs, il est important de bien distinguer les diverses formes de solitude. Il existe une **solitude chronique** relevant d'une difficulté à nouer ou à maintenir des relations satisfaisantes. Dans ce cas, la personne éprouve un vide, se perçoit souvent sans valeur et se résigne face à sa situation. Certains désirent être en relation, alors que d'autres en ont perdu le goût.

Il existe également une **solitude transitoire** qui peut être ressentie comme douloureuse ou bienfaisante. Cette solitude est souvent vécue au cours de moments particuliers, tels un deuil, une séparation ou l'arrivée dans un nouveau milieu. Elle offre l'occasion de se questionner et de trouver un nouvel équilibre de vie.

LES TROUBLES ASSOCIÉS À LA SOLITUDE

Ψ *Les états dépressifs*

Les perturbations de l'humeur sont principalement caractérisées par une humeur dépressive et/ou une perte d'intérêt présente la majeure partie du temps. Elles sont souvent accompagnées d'un manque d'énergie, de fatigue, d'indignité ou de culpabilité, des difficultés de concentration ou d'indécision, des changements au niveau du poids ou de l'appétit, des difficultés de sommeil, de l'agitation ou un ralentissement psychomoteur, et même parfois de pensées de mort ou d'idées suicidaires. Les personnes qui se sentent déprimées ont souvent tendance à diminuer leurs activités et à s'isoler.

Ψ *L'anxiété sociale et la personnalité évitante*

L'anxiété sociale se caractérise par une peur persistante et intense d'une ou de plusieurs situations sociales ou de performance où la personne craint d'agir de façon embarrassante ou humiliante, conduisant souvent à un comportement d'évitement. La personnalité évitante craint d'être critiquée ou rejetée dans les situations sociales et les évite souvent. Elle est réservée dans les relations intimes par crainte d'être exposée à la honte ou au ridicule, est inhibée dans les nouvelles situations sociales par peur de ne pas être à la hauteur, se perçoit comme socialement incompétente, sans attrait, ou inférieure aux autres, etc. Les personnes présentant ces craintes ou ces traits évitent souvent les situations sociales ou les contextes d'intimité, ce qui les amène souvent à se sentir seules, socialement et émotionnellement.

Ψ *Les troubles de l'estime de soi*

Il y a des expériences de vie qui peuvent porter atteinte à l'estime de soi. Lorsque cette estime est fragilisée, cela peut occasionner des difficultés à développer et à maintenir des liens affectifs satisfaisants. Des expériences d'humiliation et d'intimidation, des échecs répétés, un sentiment d'être différent, des sentiments d'inadéquation, de honte et d'infériorité sont des expériences qui nuisent au développement de l'estime de soi. Une plus grande méfiance relationnelle et un repli sur soi en découlent parfois. Certains diront qu'ils préfèrent être seuls que de risquer de revivre un rejet.

Ψ *La médication pour les troubles associés à la solitude*

Il arrive que des troubles anxieux ou des troubles dépressifs soient à l'origine de l'isolement social et du contexte de solitude. Dans le cas où cette situation se prolonge et que le niveau de fonctionnement est significativement diminué, la médication peut être indiquée. Une médication seule est rarement suffisante. Elle doit, de préférence, être combinée à un traitement psychologique.

STRATÉGIES POUR S'AIDER SOI-MÊME

☞ *Identifiez les situations dans lesquelles vous éprouvez un sentiment de solitude*

- *Que faites-vous lorsque cela arrive ? Que vous dites-vous ? Quel est votre besoin ?*

☞ *Identifiez si votre manière de voir les choses peut contribuer à votre isolement*

- Il peut être judicieux de prendre le temps d'identifier vos pensées (ex. je vais déranger cet ami) et vos émotions (ex. la peur du rejet) et d'observer ce qui en résulte en termes de comportement (ex. s'isoler).
- Détectez vos distorsions cognitives. Par exemple, la tendance à accorder plus d'importance à ce qui va mal ou à ce qui vous déplaît chez vous ou chez les autres.
- Dans la mesure du possible, n'évitez pas les situations que vous craignez, car l'évitement confirme vos peurs et augmente votre anxiété.
- Ayez des attentes réalistes envers vous et envers les autres. Soyez indulgent.

☞ *Élargissez votre réseau social*

- Oser contacter vos amis et vos connaissances ; prenez l'initiative. Un refus n'est pas un rejet.
- Prenez des nouvelles des membres de votre famille.
- Planifier du temps pour des activités plaisantes et qui pourraient vous permettre de rencontrer des gens.

- Choisissez vos lieux de rencontres en fonction de ce que vous êtes et du genre de personnes que vous souhaitez rencontrer.

Soyez actifs

- Recherchez des activités qui vous intéressent. Occupez-vous. Le sport, le yoga, l'apprentissage d'une nouvelle langue, les activités manuelles et artistiques en sont quelques exemples. Pendant ce temps, vous occuper votre esprit et cesser de ruminer, et vous avez plus de chances de rencontrer de nouvelles personnes.

Développez votre capacité à vous organiser

- Planifier son temps permet d'encapsuler les périodes de solitude. Faire les choses au fur et à mesure permet d'augmenter l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle.

Profitez des moments de solitude

- Lorsqu'ils sont présents, vous pouvez en profiter pour entreprendre des choses que vous n'avez pas le temps de faire en temps normal (trier vos papiers, réaménager votre intérieur, etc.)
- Profitez des périodes de solitude pour apprendre à mieux vous connaître. Quelques exemples : écrire un journal personnel, tenir un calepin de notes, consigner toutes les pistes d'activités ou de rêves inachevés qui vous traversent l'esprit, mais aussi les pensées automatiques et les idées qui nuisent à votre bien-être.

RESSOURCES

- **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE DE BITCHE 03 87 96 23 01** <https://www.hopitaux-sarreguemines.fr/CMP-Bitche/5/65/58>
- **SOS AMITIÉ 09 72 39 40 50** | Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage (7j/7 24h/24).
- **SOLITUD'ECOUTE 0 800 47 47 88** | Pour les personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement (7j/7 15h-20h). <https://www.silvereco.fr/wp-content/uploads/2015/09/brochure-solid-ecoute.pdf>
- **AGRI'ECOUTE 09 69 39 29 19** | Ligne d'écoute à destination des agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage (7 j/7, 24 h/24). Appel non surtaxé. Gratuit depuis une box.
- **FIL SANTÉ JEUNES 0800 235 236** (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe) | Pour les enfants et adolescents : écoute, informations et orientation dans les domaines de la santé physique, psychologique et sociale (7j/7 de 8h à minuit). <https://www.filsantejeunes.com/>
- **SUICIDE ÉCOUTE 01 45 39 40 00**
- **MIEUX TRAVERSER LE DEUIL** <https://mieux-traverser-le-deuil.fr/se-faire-aider/lignes-decoute-et-de-prevention-suicide/>
- **COVI ECOUTE 67 03 88 11 62 20**
- **PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE INFORMATION COVID-19 et orientation vers une ligne de soutien psychologique 0 800 130 000** | Aide pour les personnes en détresse psychologique pendant l'épidémie (7j/7 24h/24).
- **PSYCOM Santé mentale info** <https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/> | Cette liste générale recense des dispositifs nationaux d'aide à distance proposant écoute, conseil, soutien et orientation par téléphone ou par internet.
- **MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE D'HERBITZHEIM 09 85 60 99 12** | <https://maisondesante-herbitzheim.com/>
- **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE SARRE-UNION 03 88 64 61 02**
Permanences assurées par un médecin psychiatre et/ou un psychologue.

Texte inspiré de la documentation du Centre de Santé et de Consultation Psychologique
de l'Université de Montréal.

©Catherine Grabherr, février 2021

Doctorante en psychologie à l'Université du Québec à Montréal
Psychopraticienne à la Maison de Santé Pluriprofessionnelle d'Herbitzheim
<https://www.catherinegrabherr.com/> | 09 85 60 99 53