

# 5 mythes sur la solitude

“ Resource adapted from Lim, M.H. (2021, January 14). The misconceptions of loneliness. Health Voices. <https://healthvoices.org.au/issues/nov-2020/the-misconceptions-of-loneliness/>. ”

2. Se faire des amis devrait être facile

1. J'ai besoin de connaître plus de gens

3. Les personnes qui se sentent seules sont un fardeau

4. Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi

5. J'ai besoin de connaître plus de gens

# 5 mythes sur la solitude

Resource adapted from Lim, M.H. (2021, January 14). The misconceptions of loneliness. *Health Voices.* <https://healthvoices.org.au/issues/nov-2020/the-misconceptions-of-loneliness/>.

2

Beaucoup d'entre nous pensent que se faire des amis devrait être facile. Si ce n'est pas le cas, nous pouvons avoir l'impression de mal faire les choses. Faire la connaissance de nouvelles personnes n'est pas toujours simple. Les amitiés solides se construisent par des interactions répétées et des efforts constants au fil du temps.

4

Nous supposons souvent que la solitude ne touche que les personnes faibles ou socialement maladroites. En réalité, nous rencontrons tous des personnes seules et nous nous sentirons tous seuls à un moment donné de notre vie. Notre désir de nous connecter est normal, car l'être humain est une espèce sociale qui s'épanouit grâce à des liens significatifs avec les autres.

3

Nous pensons souvent que venir en aide aux personnes seules demandera beaucoup de notre temps et de notre énergie. En réalité, cela demande beaucoup moins d'efforts que ce que l'on pourrait croire. En prenant de petites mesures régulières pour se connecter, nous pouvons grandement aider les autres à se sentir inclus et acceptés.

5

Beaucoup de personnes qui vivent seules ne se sentent pas seules, et beaucoup de celles qui vivent avec d'autres se sentent isolées. La solitude dépend davantage de la qualité que de la quantité de nos relations. Le « paradoxe » est que nous sommes plus connectés que jamais, mais que nous continuons à nous sentir déconnectés.

