

COMMENT AIDER QUELQU'UN À SE SENTIR SEUL

Que dire?

Se sentir seul peut être difficile à exprimer. En entamant une conversation ouverte et sans jugement, vous créez un espace sûr pour que votre ami, collègue ou membre de votre famille puisse se confier.

 Gardez la conversation ouverte et encourageante, par exemple :

- Quand serait-il bon pour nous de nous connecter ? Que puis-je faire pour vous aider ?
- Qu'aimez-vous faire ? Y a-t-il quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise pour vous connecter ? Qu'est-ce qui vous a permis de vous sentir connecté(e) par le passé ?

 Évitez de faire des suppositions ou de minimiser les sentiments :

- Tu n'as aucune raison de te sentir seul(e), tu as des amis / de la famille / des gens autour de toi. C'est probablement juste un passage à vide, tu te sentiras mieux bientôt.
- Sors simplement alors.
- Tu devrais faire [activité].
- Tu te sentiras mieux une fois que tu auras fait [activité].

Que faire?

En savoir plus sur la solitude

Comprendre la solitude vous aidera à reconnaître les signes et à avoir des conversations de soutien.

Incluez-les

Continuez à les inviter à faire des activités avec vous. Ils ne diront peut-être pas oui, mais avoir des options et savoir que des gens se soucient d'eux les aidera à se sentir inclus.

Suggérez quelque chose de nouveau

Ils pourraient avoir envie de se connecter avec des personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt. Si leurs intérêts ont changé, explorez notre annuaire pour trouver des idées.

Ne le prenez pas personnellement

Si votre ami(e) ou membre de votre famille se sent seul(e), cela ne veut pas dire qu'il/elle ne vous apprécie pas. Le type de relations que nous voulons ou dont nous avons besoin peut changer, et c'est normal.