

# Observer les signes de la solitude

La solitude touche des personnes de tous horizons. L'expérience de chacun est différente, mais il existe certains signes auxquels vous pouvez prêter attention chez vous ou chez les personnes qui vous entourent.

## Ce que vous pourriez entendre

Nous nous exprimons tous différemment. Voici quelques exemples de ce que quelqu'un peut dire s'il se sent seul.

- Personne ne me comprend.
- Je n'ai personne vers qui me tourner ou à qui parler.
- Je ne me sens pas à ma place / accepté(e) / je n'ai pas l'impression d'appartenir à un groupe.
- Je me sens perdu(e) / vide.
- Personne ne me soutient.
- Pourquoi les gens ne m'aiment-ils pas ?
- Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?
- On ne peut pas faire confiance aux gens.
- Je pense que je suis simplement différent(e).



**Joey partage ses signes.**  
**Regardez.**



## Ce que vous pourriez remarquer

On peut être entouré de personnes et se sentir quand même seul. Et on peut être seul sans se sentir isolé. N'assumez donc pas que quelqu'un est ou n'est pas seul simplement en fonction de qui l'entoure. Essayez plutôt de repérer certains des signes ci-dessous.

- Éviter ou se retirer des autres pour éviter le rejet.
- Faire des demandes « douces » de connexion afin de ne pas déranger les autres. Par exemple : « J'aimerais beaucoup qu'on se voie, mais ne te sens surtout pas obligé(e), je ne veux pas te déranger ».
- Mauvais contact visuel et/ou langage corporel renfermé.
- Moins d'engagement dans les conversations et le travail.

## Ce que vous pourriez remarquer

Des changements de vie tels que la perte d'un proche, un déménagement dans un autre pays, une rupture, la perte d'un emploi, devenir parent ou commencer l'université/l'école peuvent rendre quelqu'un plus vulnérable à la solitude.