

C'EST QUOI SOLITUDE ?

“Seul”, “isolé socialement” et “solitaire” sont souvent utilisés de manière interchangeable, ce qui peut rendre la compréhension de la solitude difficile. Pour aider, nous avons expliqué ci-dessous la différence entre ces termes.

Solitaire

La solitude est un sentiment pénible qui apparaît lorsque vos relations actuelles ne répondent pas à vos besoins sociaux. Les besoins sociaux varient d'une personne à l'autre, et la plupart des gens souhaitent avoir des relations plus proches. Vous pouvez être entouré(e) de personnes et vous sentir quand même seul(e).

Seul(e)

(isolé(e) socialement)

Être seul, ou isolé socialement, n'est pas la même chose que se sentir solitaire. Être seul(e) est un état physique où vous avez moins d'interactions avec les autres. Certaines personnes peuvent apprécier d'être seules, mais pour d'autres, cela peut être pénible et conduire à la solitude.

Connexion sociale significative

Une connexion sociale significative, c'est se sentir lié aux autres d'une manière qui compte pour vous. La plupart des gens souhaitent se sentir valorisés, entendus et reconnus.

Construire ces liens prend du temps. Les relations solides se développent grâce à des valeurs partagées, des interactions répétées et un effort soutenu dans le temps.