Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Mieux vivre avec la solitude

Auriez-vous imaginé que, dans la vingtaine ou la trentaine, vous pourriez avoir besoin de nouveaux amis? Après tout, vous fréquentez depuis longtemps vos amis du quartier, de l'école primaire, secondaire, du collège ou de l'université. Certains d'entre eux ont peut-être été des colocataires ou des compagnons de voyage; vous aviez peut-être l'habitude de sortir ensemble la fin de semaine et de parler longuement de vos problèmes financiers et relationnels, ou de vos difficultés au travail. Vous souvenez-vous à quel point c'était agréable de ne jamais se sentir seul ou exclu?



Mais un jour, un tout nouveau phénomène est apparu : l'amour. Vos amis passent désormais leurs temps libres en compagnie de leur douce moitié. Ils ont emménagé ensemble, certains se sont mariés et ont eu des enfants. Soudain, vous êtes le seul célibataire du groupe et les sorties entre filles ou entre gars sont chose du passé. Lors des rares occasions où vous les rencontrez, vos amis sont accompagnés de leur conjoint, de sorte que vous pourriez vous sentir de trop. Pour bien des gens, le sentiment d'être de trop ou d'être inutile pourrait être accablant. Vous pourriez avoir l'impression que vos amis ont entamé un nouveau chapitre de leur vie, dont vous ne faites pas partie. Vous vous dites peut-être que vous n'êtes pas à votre place et vous pourriez vous sentir seul et déconnecté. Combien de fois vous a-t-on dit : « Ne t'inquiète pas, ton moment viendra », mais vous n'y croyiez plus vraiment?

Même si le mois de février est le mois le plus court de l'année, il pourrait vous sembler interminable en raison des annonces publicitaires pour la Saint-Valentin, que vous voyez partout. Vous pourriez vous sentir alors vraiment seul. Si vous vous sentez déconnecté de votre entourage, il y a plusieurs choses que vous pourriez faire pour changer la situation. La décision de passer à l'action et de rencontrer de nouvelles personnes pour nouer de nouvelles amitiés peut réduire les moments de solitude où vous vous demandez ce qui est arrivé à vos amitiés du secondaire. Donc, par où commencez-vous?

Mieux vivre avec la solitude

Avant tout, vous devez vous rendre compte que vous n'êtes pas seul. Nous nous sentons tous seuls de temps à autre, notamment durant les passages importants de la vie. Il est important d'avoir l'occasion de temps à autre de parler avec quelqu'un à propos de ce qui peut vous rendre malheureux dans la vie ou de vos préoccupations concernant votre santé qui vous tiennent éveillé jusqu'à tard dans la nuit. Prenez une grande respiration et essayez une ou plusieurs des idées suivantes :

- **Joignez-vous à une équipe sportive ou inscrivez-vous à un cours.** Participez à un club de lecture ou à un groupe religieux, ou suivez un cours de langue ou de danse. Ne cédez pas à la peur, mais osez faire de nouvelles expériences.

- **Faites du bénévolat au sein de votre collectivité.** Il s'agit d'un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes ayant des intérêts sociaux et politiques similaires aux vôtres.

- **Faites cavalier seul.** Même si cela peut être difficile, souvenez-vous que les personnes qui vont seules à des événements sont très nombreuses aujourd'hui. Sortez pour vous amuser, sans attentes particulières en matière de rencontre. Ciblez les activités que vous aimez, comme un concert, un événement sportif ou une exposition.

- **Envisagez l'adoption d'un animal de compagnie.** Si vous trouvez la vie en solo vraiment difficile, envisagez d'adopter un chien ou un chat auprès de votre refuge animal local. Les parcs à chiens constituent d'excellents lieux de rencontre pour les maîtres, dans une ambiance détendue.

- **Mettez-vous au défi et prenez l'initiative.** N'attendez pas que les gens viennent vers vous; faites vous-même le premier pas. Demandez à une personne que vous désirez mieux connaître si elle aimerait prendre un café ou dîner avec vous.

- **Organisez des activités en groupe.** Il pourrait s'agir d'un club de lecture, d'une ligue de quilles avec des collègues ou d'une sortie cinéma hebdomadaire. Invitez des personnes de différentes sphères de votre vie à se joindre à l'activité. Vous pourriez également organiser des activités ponctuelles pour réunir vos amis célibataires et ceux en couple. Vous pourriez être agréablement surpris : même les amis vivant en couple pourraient être heureux de faire une activité sans leur conjoint pour renouer avec leurs amis de longue date!

- **Joignez-vous à une communauté virtuelle.** Échangez des idées et des anecdotes avec des personnes dans une situation similaire à la vôtre. Les forums en ligne et les médias sociaux permettent souvent aux utilisateurs de s'entraider. De plus, des sites comme Facebook représentent un excellent moyen de retrouver des amis perdus de vue, de se faire de nouveaux amis et de demeurer en contact avec les amis d'ici et d'ailleurs. Vous pouvez toujours appeler le PAEF pour parler en toute confidentialité avec un conseiller de vos défis personnels ou de votre crainte d'aller vers les gens.

Souvenez-vous que ce n'est pas la *quantité,* mais la *qualité* des amis qui compte. Deux ou trois amis fidèles valent mieux qu'un régiment de connaissances. Cependant, le développement d'une amitié profonde exige du temps; soyez donc patient et continuez d'avoir une vie sociale active en participant le plus souvent possible à des activités. Enfin, ne mettez pas vos amis en couple de côté. Vous les voyez peut-être moins souvent que vous auriez aimé, mais ils continuent sans doute de s'intéresser à vous, même s'ils ne sont plus célibataires.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.