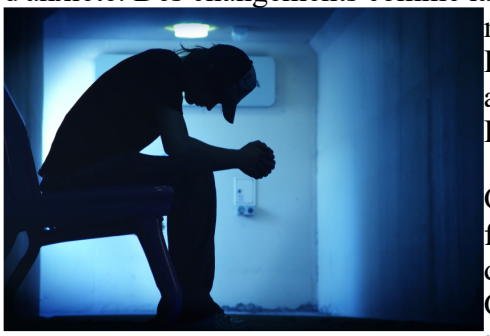
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Mieux vivre la solitude

La solitude peut se manifester sous la forme d'un sentiment de vide, de détachement et d'isolement, même si l'on est au cœur d'une foule. Souvent, elle s’accompagne de tristesse, de ressentiment et d'anxiété. Des changements comme la perte d'un partenaire, un déménagement, une promotion ou une mutation peuvent aussi contribuer aux sentiments de solitude. D'autre part, la solitude peut s'insinuer lorsque la routine s'installe au sein de nos relations interpersonnelles ou dans notre vie. L'ennui et la solitude vont souvent de pair.



Compte tenu de l'importance que certaines personnes accordent au fait d'être populaires ou de réussir, il n’est pas étonnant que bien des gens aient du mal à admettre qu'ils sont seuls et à se l'avouer. Cependant, la solitude fait partie de la condition humaine, et personne n'y échappe. En fait, à bien des égards, la solitude est un signal bénéfique. Elle peut nous inciter à effectuer des changements et à amorcer une démarche d'intensification de notre vie sociale. Elle peut aussi nous amener à améliorer nos relations interpersonnelles et à nous intéresser à des activités qui sont source d'apprentissage et de croissance. Ces activités ne requièrent pas nécessairement la présence des autres. Même en étant seul, il est possible de se sentir bien et en contact avec le monde extérieur.

Voici quelques façons constructives de composer avec la solitude.

Ralentissez et soyez plus attentif à ce qui vous entoure. Vous pourriez commencer par améliorer votre alimentation et prendre le temps d'apprécier la nourriture. Vous pourriez aussi prévoir régulièrement à votre horaire des promenades à pied ou à bicyclette et vous arrêter en chemin pour faire du lèche-vitrine ou admirer un beau jardin. Posez-vous la question suivante: « Suis-je en train de tomber dans le piège de travailler constamment sans jamais m'amuser? » Si c'est le cas, fixez-vous des objectifs sur trois plans :

- Le mieux-être personnel (physique, intellectuel, spirituel);
- Les relations interpersonnelles (améliorer celles qui existent déjà ou en cultiver de nouvelles);
- Les activités communautaires.

Stimulez votre sens de la curiosité. Prenez un journal dans le but d’y trouver une activité intéressante à laquelle participer. Redécouvrez l’un de vos passe-temps d’autrefois et voyez ce qui se fait de nouveau dans le domaine. La curiosité mobilise l'esprit : elle nous incite à établir des liens et à chercher des réponses.

Envoyez les bons signaux aux gens. Nous envoyons trop souvent des messages ambigus. Nous fixons des rendez-vous que nous annulons par la suite ou nous n’entreprenons aucune démarche et attendons que les autres nous appellent. S’ils ne le font pas, nous en faisons notre deuil. Si vous voulez passer du temps avec des gens, fixez un rendez-vous et tenez-le.

Améliorez vos habiletés sociales. Pour certains, la solitude résulte de ce qu'ils ne savent pas quoi dire ou quoi faire en société. Si c’est ce qui vous préoccupe, procurez-vous en librairie ou à la bibliothèque des livres sur l'étiquette, la communication ou les relations interpersonnelles. Ou bien voyez s’il n’y a pas dans votre région un organisme où vous pourriez développer votre aptitude à converser.

Tenez compte de vos centres d'intérêt. Inscrivez-vous à un cours pour adultes, visitez un salon d'antiquités ou le musée des sciences, organisez une activité après le travail à l'intention de vos collègues. Les amitiés naissent souvent de contacts établis entre des personnes qui partagent les mêmes intérêts.

Faites du bénévolat. Peu d'activités procurent autant de satisfaction personnelle que celles consistant à rendre service à des personnes qui en ont vraiment besoin.

Les choix ne manquent pas : hôpitaux, refuges pour animaux, centres récréatifs ou services aux aînés, pour n'en nommer que quelques-uns.

Tentez de reprendre contact avec des gens. Retrouvez la trace d'anciens amis, d'ex-collègues ou d'autres personnes que vous avez perdus de vue. Il n'est pas impossible qu'une vieille relation renaisse.

Restez proche des vôtres même en voyage. Si c'est la fréquence des déplacements qui est source de solitude, emportez quelques photos ou petits mots réconfortants, ou appelez quelqu'un à partir de l'hôtel, à une heure convenue d'avance.

Comment éviter de se sentir isolé tout en étant seul

- Écoutez de la musique ou faites une lecture inspirante
- Faites une promenade dans un parc ou en forêt
- Visitez une foire ou participez à une activité communautaire
- Jouez avec un animal de compagnie
- Donnez à vos plantes les soins attentifs qu'elles réclament
- Rendez-vous dans un lieu de culte
- Visitez un musée ou un jardin zoologique
- Étudiez le ciel nocturne ou visitez un planétarium
- Établissez votre arbre généalogique
- Dressez votre horoscope
- Participez à une émission ligne ouverte ou faites du clavardage
- Rédigez une lettre à la rédaction d'un journal
- Prenez un bain moussant
- Cuisinez un plat qui vous fait plaisir

Quand il s'agit de contrer la solitude, développer des activités qui nous aident à nous sentir davantage en contact avec notre entourage peut faire toute la différence du monde.

Parfois, peu importe les efforts investis, cela fait du bien de consulter un professionnel.

© 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.