

# SOS Détresse

## La solitude

### Formes de solitude

La solitude est un sentiment négatif, teinté de tristesse, qui fait souffrir l'être humain. Parfois, la solitude peut être un état passager qui a souvent, des causes extérieures, comme par exemple une séparation ou un déménagement.

Mais il y a aussi d'autres formes de solitude :

L'être humain a le besoin fondamental d'être en contact avec d'autres personnes. Les enfants et les adultes cherchent à établir des relations personnelles et durables, car tout le monde éprouve le besoin d'être aimé, apprécié et soutenu. Toutes les relations ne remplissent pas nécessairement ce besoin. Il arrive que quelqu'un - tout en étant entouré de beaucoup de personnes - se sente seul.

Il est également possible qu'une personne ne soit pas capable d'accepter la proximité d'autrui. Certes, elle a le besoin d'être en contact et d'avoir des relations proches, elle est même bien entourée de personnes, et pourtant elle se sent seule.

### Causes

La société actuelle se caractérise par le fait que de plus en plus de personnes ne sont plus liées « tout simplement ». Les familles se disloquent, la communauté villageoise disparaît, beaucoup de personnes âgées voient que des personnes chères depuis toujours, décèdent successivement. Notre style de vie moderne, le rythme effréné et les journées planifiées jusqu'à la dernière heure laissent de moins en moins d'espace pour les contacts et les loisirs.

Si l'homme moderne oublie la vie en communauté et d'entretenir des contacts avec des semblables, la solitude peut devenir chronique au fil du temps. Les personnes se retirent de plus en plus et réagissent avec irritation quand elles ont affaire à d'autres. Elles deviennent des personnes à part. D'autres tombent en dépression. Les personnes isolées ont souvent perdu toute confiance en elles-mêmes. Elles ne peuvent plus s'imaginer qu'une autre personne puisse s'intéresser à elles et ne se sentent plus dignes d'être aimées.

### Que pouvez-vous faire?

Les moments ou périodes de solitude font partie de la vie. La façon dont ces moments

sont vécus varie d'une personne à l'autre. Pour certains artistes, par exemple, la solitude est une phase d'inspiration, mais quand ces phases durent trop longtemps elles risquent de devenir un calvaire.

Il faut beaucoup de force et de temps pour surmonter la solitude. Un premier pas consiste à s'avouer que l'on est dans un état de solitude et sentir le désir d'en sortir. Il faut se montrer courageux pour surmonter sa peur et chercher à nouveau le contact avec d'autres personnes après avoir passé un long moment d'isolation.

Si vous vous trouvez dans cette situation et si vous souffrez de votre solitude, le premier pas peut être d'appeler SOS Détresse. Vous pouvez nous raconter comment vous vous sentez. Ceci est déjà un premier pas vers une autre personne.

**Pour pouvoir sortir de l'isolation, il est important de devenir soi-même son meilleur ami.**

Ne vous jugez donc pas. Il est déjà assez dur d'être seul. Réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour vous-même (même seul).

Bien sûr, il est important de renouer le contact avec d'autres personnes. Vous pouvez parler à d'autres personnes de choses du quotidien, par exemple. Entrer de nouveau en contact avec d'autres gens nécessite un entraînement. Exercez-vous à chaque occasion: en faisant vos courses, dans le bus, au cinéma, ...

Une psychothérapie peut vous aider, à réapprendre à nouer le contact avec d'autres gens. Un peu comme une base, qui vous permettrait de mettre en place des contacts ou de les réactiver. Dans une thérapie, vous pouvez également travailler sur les causes de la solitude.

**Il y a des moyens pour sortir de la solitude, mais vous devez faire vous-même le premier pas pour la rompre.**

*« La solitude est une cellule de prison, que l'on ne peut ouvrir que soi-même de l'intérieur. »* Alfredo Lamont