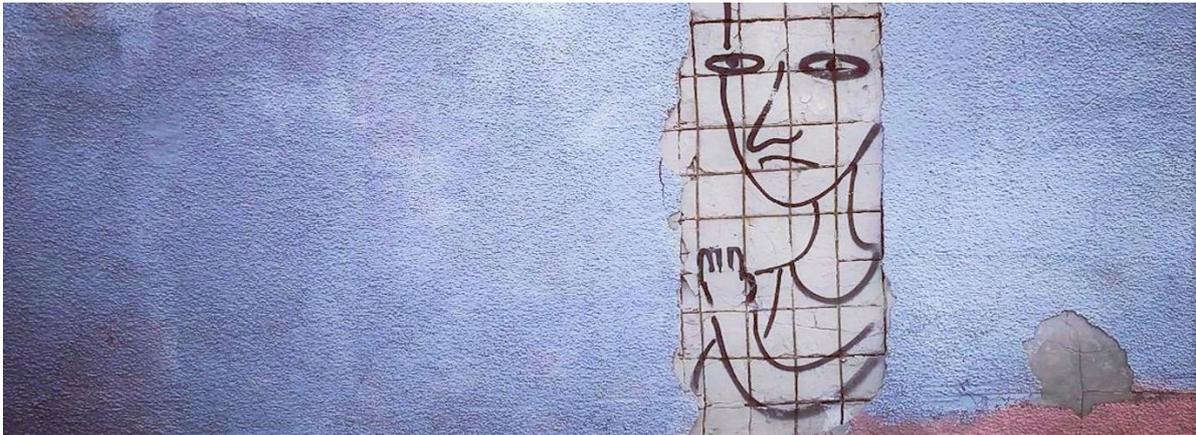


# Le risque de solitude en période de confinement



La situation de crise et de risque sanitaire liée au coronavirus nous pousse à prendre des mesures drastiques afin de nous protéger ainsi que la population d'une propagation du virus. L'une des mesures essentielles est la distanciation sociale et le confinement chez soi. Malheureusement, cette mesure amène également ses difficultés et ses problèmes, notamment sur notre moral, voire notre psyché.

L'être humain étant un être social, nous avons le besoin fondamental d'être en contact avec d'autres personnes. Les enfants tout comme les adultes cherchent à établir des relations personnelles et durables, car l'être humain éprouve le besoin d'être aimé, apprécié et soutenu. Le contact avec autrui nous apporte également réconfort et renforce notre estime de soi, nous partageons, nous échangeons, nous nous exprimons, nous écoutons... Dans le relationnel, de la chaleur se crée, de l'intimité se développe.

Que devient tout cela en temps de crise lorsque la distanciation sociale et le confinement sont de rigueur et ne nous permettent plus d'avoir ces contacts avec tous leurs bienfaits ? Ce manque qui nous submerge tout à coup peut augmenter le risque de tomber dans un état de solitude, sentiment négatif, teinté de tristesse et de souffrance. De prime abord elle peut paraître anodine, pourtant celle-ci peut avoir des conséquences néfastes, voire désastreuses, selon les individus et d'autant plus lorsque la solitude se prolonge dans le temps. Certaines personnes peuvent en arriver à décompenser, tomber dans une dépression, perdre leurs repères, avoir des passages à l'acte, se désocialiser, avoir des pensées suicidaires... Le risque pour le bien être psychologique et physique est bien réel.

Il est donc d'autant plus important pour son hygiène mentale, dans ces temps de crise et de confinement, de cultiver et de prendre soin de ses relations aux autres. Cet objet qu'est le téléphone, bien vieillot aux yeux des jeunes générations, peut encore faire des merveilles de

nos jours, il suffit d'un coup de fil. Puis, notre société moderne a multipliée les façons d'être connecté, que ce soit au travers des réseaux sociaux, chats, vidéoconférences, par écrit, voix, images ou vidéos, sans parler des possibilités qu'offre la réalité virtuelle. Il est plus aisé que par le passé de garder un certain contact, même s'il ne peut être physique ni proche. Également les élans de solidarité et l'engagement de notre communauté permettent de se sentir moins seul, que ce soit grâce à l'aide et le soutien apporté aux plus isolés, p.ex. achat et livraison de produits essentiels. Mais aussi les différentes initiatives qui permettent aux personnes de trouver des occupations, de divertir ses enfants, de rester actif chez soi... Pouvoir profiter ou faire partie de cet élan, favorise le développement d'un sentiment d'appartenance à une communauté. Plus que jamais, il est important de recourir à ces alternatives et de combattre la solitude.