



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Mieux vivre la solitude

La solitude peut se manifester sous la forme d'un sentiment de vide, de détachement et d'isolement - alors même que l'on est au cœur d'une foule. La solitude peut être accompagnée de tristesse, de ressentiment et d'anxiété. «Par une ironie du sort», affirme Peter Crawford Smith, des Consultants Shepell, «le sentiment de solitude fait rarement cavalier seul et diverses émotions y sont souvent liées.» Des situations nouvelles provoquent la solitude : la perte d'un partenaire, un déménagement, une promotion ou un transfert. 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 s'avère peu surprenant que plusieurs d'entre elles éprouvent de la difficulté à reconnaître qu'elles se sentent seules et à se l'admettre à elles-mêmes. «La solitude fait partie de la condition humaine et personne n'en est à l'abri» rappelle Peter Crawford Smith.

La solitude peut, dans bien des cas, se révéler un signal bénéfique. «Elle peut, explique-t-il, nous inciter à effectuer des changements, à amorcer un processus en vue d'intensifier notre vie sociale, d'améliorer nos relations interpersonnelles et d'explorer des activités de croissance personnelle et d'apprentissage. Ces activités ne requièrent pas nécessairement la présence des autres. Il est possible de se sentir bien et en contact, même en étant seul.» Une chose est certaine : il n'est pas possible d'échapper à la solitude en se contentant d'espérer que les choses s'amélioreront d'elles-mêmes. Pas plus, d'ailleurs, qu'il n'est possible de vaincre la solitude en s'adonnant au commérage - espérant ainsi inciter les autres à changer - ou en s'engourdissant avec de l'alcool, une frénésie d'activités ou d'autres excès. Voici quelques façons constructives de faire face à la solitude.

Adoptez un rythme de vie moins effréné; devenez plus attentif à vous-même et à votre entourage. Cela peut signifier de commencer à s'alimenter plus consciencieusement, à faire de meilleurs choix alimentaires et à prendre le temps d'apprécier la nourriture. Cela peut également signifier de prévoir régulièrement à son horaire, des promenades à pied ou randonnées à bicyclette, tout en s'arrêtant en chemin pour apprécier une boutique intéressante ou un beau jardin.

Posez-vous la question suivante : «Suis-je tombé dans le piège de travailler constamment sans jamais m'amuser?» Si c'est le cas, Peter Crawford Smith suggère de se fixer des objectifs liés aux domaines suivants : mieux-être personnel (physique, intellectuel, spirituel), relations interpersonnelles (améliorer celles qui existent déjà ou en cultiver de nouvelles), activités communautaires. Certaines activités peuvent toucher plus d'un de ces domaines (comme s'impliquer dans une équipe de baseball formée de jeunes de votre communauté). Il ajoute : «Le secret, c'est de se fixer des objectifs réalistes à l'intérieur, par exemple, d'une période de trois mois. N'embrassez pas plus que vous pouvez étreindre.»

Stimulez votre sens de la curiosité. Prenez un journal et recherchez une activité intéressante ou originale qui se passe en ville. Envisagez d'assister à tel événement en observateur curieux plutôt qu'en anticipant de vous y amuser follement; voyez simplement ce que vous pouvez en retirer, ou encore, redécouvrez un hobby auquel vous vous adonniez autrefois en explorant les récents développements. La curiosité mobilise l'esprit en nous stimulant à faire de nouveaux liens et à chercher des réponses. Quoi qu'il en soit, cela peut sûrement nous aider à enrichir nos conversations!

Envoyez les bons signaux aux gens. Nous transmettons trop souvent des messages ambigus. Nous nous contentons de clichés, tel que «il faudrait bien se voir», ou bien nous fixons des rendez-vous que nous annulons par la suite. Parfois, nous n'émettons aucun signal. Nous attendons que les autres nous appellent et, lorsqu'ils ne le font pas, nous en faisons notre deuil. «Si vous voulez passer du temps avec des gens, faites le premier pas», dit Peter Crawford Smith. «Demandez à quelqu'un de se joindre à vous pour le lunch ou pour prendre un café. Puis, fixez un rendez-vous et tenez-le.»

Aiguisez vos talents en société. Pour certains, la solitude résulte de ce qu'ils ne savent pas quoi dire ou quoi faire dans certaines situations sociales. Si cela vous préoccupe, procurez-vous à la bibliothèque des livres sur l'étiquette, la communication et les relations interpersonnelles. Une façon de rehausser vos habiletés de communication est de vous joindre au groupe des Toastmasters International (une organisation d'auto-assistance dont les bureaux se situent dans la plupart des grands centres urbains au Canada).

Tenez compte de vos centres d'intérêts. Inscrivez-vous à un cours dans le cadre de l'éducation aux adultes, participez à des expositions d'antiquités ou des colloques scientifiques, organisez une activité après le travail (un rallye automobile ou une partie de balle molle) avec vos collègues. Les amitiés les plus satisfaisantes naissent souvent de contacts établis entre des personnes qui partagent les mêmes intérêts.

Faites du bénévolat. Peu d'activités procurent autant de satisfaction personnelle et le sentiment d'être «en contact» que celles consistant à rendre service à ceux qui en ont vraiment besoin. De multiples choix s'offrent à vous : hôpitaux, refuges pour animaux, centres récréatifs, services aux aînés, pour n'en nommer que quelques-uns. Identifiez le type de services qu'ils requièrent et que vous seriez en mesure d'offrir quelques heures par mois. Beaucoup d'organismes sont disposés à s'ajuster à votre horaire. Se concentrer sur les autres en leur offrant de l'aide vous procurera un sentiment de valorisation et d'utilité personnelle.

Tentez de reprendre contact avec les autres. Cela peut signifier d'appeler, d'écrire, de rendre visite plus souvent aux membres de la famille ou de retracer de vieux amis, d'anciens collègues ou d'autres gens dont vous étiez proche dans le passé. Une relation peut s'épanouir du fait de partager un déjeuner une fois par mois, d'échanger une lettre ou une carte plusieurs fois par année ou de bavarder à l'occasion, lorsque l'un de vous ou les deux en ressentent vraiment le besoin.

Restez proches des vôtres même en voyage. Si vos nombreux voyages contribuent à votre solitude, tentez de recréer à l'hôtel une atmosphère de confort au foyer. «Emportez quelques photos ou petits mots réconfortants, suggère Peter Crawford Smith. Vous pouvez également demander à l'un de vos proches de vous appeler à votre hôtel à un moment dont vous aurez convenu. Pour le voyageur esseulé, rien n'est plus agréable que la sonnerie du téléphone, lorsqu'il sait que la personne au bout du fil est un être cher.»

Comment éviter de se sentir isolé lorsque l'on est seul

- Écoutez de la musique ou faites une lecture inspirante.
- Faites une promenade dans un parc ou en forêt.
- Assistez à une foire ou participez à une activité communautaire.
- Jouez avec un animal familier.
- Donnez à vos plantes les soins attentifs qu'elles réclament.
- Rendez-vous dans un lieu de culte.
- Visitez un musée, un jardin zoologique ou une galerie d'art.
- Étudiez le ciel nocturne ou visitez un planétarium.
- Établissez votre arbre généalogique.

- Dressez votre horoscope.
- Participez à une émission ligne ouverte; établissez des contacts par le biais d'un réseau informatique.
- Rédigez une «lettre à la rédaction».
- Prenez un bain moussant.
- Apprêtez votre repas favori.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328