



Fiche d'information sur la solitude et les relations



RÉFÉRENCES

La solitude : les sentiments qui accompagnent l'absence de relations.

La solitude est une émotion adaptative liée à l'évolution, qui nous aide à établir des relations et à former des communautés. Cependant, elle peut aussi avoir des effets négatifs sur notre santé mentale. Pour comprendre la solitude, il faut reconnaître que les relations humaines sont aussi importantes pour notre bien-être que d'autres besoins tels que boire ou manger. Les êtres humains sont des créatures sociales par nature. Quel que soit votre type de personnalité, il est impossible de contourner notre besoin profond de lien avec les autres.

Se sentir « relié » est le sentiment d'être compris, apprécié et pris en charge. La plupart d'entre nous l'intériorisent comme un sentiment général qui nous indique que nos besoins fondamentaux sont satisfaits. Il peut s'agir du sentiment de faire partie d'une communauté, que nous soyons physiquement présents ou non. Un autre élément est le sentiment d'appartenance et les sentiments positifs qui accompagnent les personnes et les lieux qui contribuent à cette appartenance.

Il est courant d'éprouver un sentiment de solitude. Selon Statistique Canada, plus de 10 % des Canadiens-nes se sentent toujours ou souvent seuls-es. Les changements et les transitions peuvent également déclencher la solitude et de nombreux-ses étudiants-es au collège et à l'université en font également l'expérience. En 2019, le National College Health Assessment, qui a interrogé plus de 55 000 étudiants-es, a révélé que plus de 69 % d'entre eux et elles avaient déclaré s'être sentis-es « très seuls-es » au cours de l'année écoulée.

La solitude est un sentiment de détresse qui survient lorsque nous constatons une différence entre notre expérience de la relation et notre désir de relation. La solitude est ressentie différemment par chacun, mais l'expérience commune est l'absence de liens suffisants avec les autres. Cela peut se traduire par des sentiments indésirables tels que la tristesse, la honte et le désespoir.

Les trois dimensions principales de la solitude :

1. La solitude intime ou émotionnelle fait référence à l'absence de soutien social tel qu'un partenaire romantique.
2. La solitude relationnelle ou sociale fait référence à l'absence de soutien élargi tel que les amis ou la famille.
3. La solitude collective fait référence à l'absence de soutien de la part de la communauté, par exemple à l'école ou au travail.



Les impacts de la solitude sur la santé mentale

La solitude est souvent décrite par ses effets débilissants et a été associée à de nombreux effets négatifs sur la santé mentale, notamment la dépression, l'anxiété et la diminution de la satisfaction dans la vie. La solitude est liée à l'aggravation de la cognition au fil du temps et a été associée à la consommation de substances, aux troubles du sommeil et à des niveaux élevés de stress. Une étude systématique du risque de suicide a montré que la solitude est associée à la fois aux tentatives de suicide et à la perte de vie due au suicide.

Une étude, lors de laquelle la solitude et le lien social ont été induits à l'aide de l'hypnose, a montré que la solitude augmente le stress perçu, l'anxiété, la peur d'une évaluation négative et la colère, et diminue l'optimisme et l'estime de soi. Ces résultats suggèrent que le sentiment de relation agit comme une « échelle » pour le soi, et que si cette échelle est endommagée, le soi en souffrira.

De même, il a été constaté que la solitude et le stress scolaire étaient en corrélation négative significative avec le bien-être psychologique des étudiants-es, ce qui signifie que les étudiants-es présentant des niveaux élevés de solitude et de stress scolaire obtiendraient des résultats médiocres en matière de bien-être psychologique. La même étude a également montré qu'il existait une corrélation positive significative entre la solitude et le stress scolaire.

La solitude peut également avoir un impact sur notre santé physique. Une méta-analyse a montré que la solitude et l'isolement social augmentent les risques pour la santé autant que le fait de fumer 15 cigarettes par jour.



Le lien entre l'isolement et les relations

Être seul et se sentir seul sont deux expériences différentes. Par exemple, nous pouvons parfois nous sentir reliés aux autres lorsque nous sommes seuls. À d'autres moments, nous pouvons nous sentir seuls lorsque d'autres personnes sont présentes. Parfois, le fait d'être ensemble peut donner l'impression d'être écrasant ou superficiel, et peut ne pas répondre au besoin de se sentir relié. Selon l'université de Stanford, l'objectif est de trouver un équilibre sain entre les relations et la solitude. Pour atteindre cet objectif, il faut comprendre les expériences de solitude toxique et des relations écrasantes et savoir comment y faire face lorsqu'elles se manifestent dans notre vie quotidienne. Votre identité, vos origines culturelles et vos expériences passées ont un impact sur la façon dont les relations et l'isolement se manifestent dans votre vie. Par conséquent, vous devez tenir compte de votre culture et de vos propres limites lorsque vous essayez de naviguer entre la solitude et les relations.

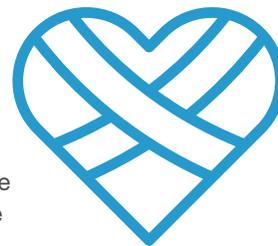
Solitude saine : il s'agit du temps passé seul, souvent intentionnellement, pour se concentrer sur soi-même ou sur son développement personnel. Ce temps peut nous redonner de l'énergie et nous permettre de passer d'un « mode d'action » à un « mode d'être ».

Relations saines : il s'agit du temps passé en communauté ou avec d'autres personnes, avec le sentiment d'être compris et entouré. Il peut également s'agir d'un sentiment de soutien qui peut conduire à un sentiment d'appartenance et nous aider à mieux faire face aux défis de la vie quotidienne.

Solitude toxique : il s'agit du temps passé seul qui affecte négativement notre santé mentale, nous épuise et peut parfois nous empêcher de rechercher des relations.

Relations écrasantes : il s'agit de relations qui ne répondent pas à nos besoins et où nous ne sommes pas à l'aise pour nous montrer tels que nous sommes. Ce type d'interactions sociales peut drainer notre énergie et peut même conduire à une solitude toxique.

Comment faire face à la solitude



- **Observez vos sentiments** – L’observation d’une expérience émotionnelle est la première étape vers sa compréhension et sa gestion. Quels sont les effets du sentiment de solitude sur votre corps ? Pouvez-vous étiqueter ou nommer cette expérience ? Avez-vous créé l’espace et le temps nécessaires pour la ressentir ? Nous avons souvent besoin de plus de temps que nous ne le pensons pour surmonter ces expériences.
- **Acceptez-vous** – Il se peut que vous vous sentiez seul en ce moment et cela peut être un sentiment puissant. Il est important de se rappeler que ce sentiment est temporaire - vous pouvez imaginer la solitude comme un visiteur qui ne fait que passer. Vous pouvez également atteindre cet état d’acceptation en vous rappelant que beaucoup d’autres personnes ressentent probablement la même chose en ce moment.
- **Évaluez vos besoins** – Nous sommes programmés pour les relations, mais nous n’avons pas tous les mêmes besoins lorsqu’il s’agit de naviguer dans la solitude. Nos besoins peuvent également varier d’un jour à l’autre. La meilleure chose à faire est de se concentrer sur ses besoins et de les satisfaire de la manière qui vous semble la plus judicieuse.
- **Construisez-vous une communauté** – Construire des réseaux d’entraide demande du temps et des efforts, mais rejoindre un groupe sur le campus, comme un club ou une équipe, peut être un moyen de se faire des relations. Le fait d’être en relation avec d’autres personnes partageant les mêmes intérêts peut vous donner le sentiment d’appartenance dont vous avez peut-être besoin.
- **Renforcez vos relations existantes** – Vous avez probablement déjà des personnes dans votre vie avec lesquelles vous êtes quelque peu relié, qu’il s’agisse de membres de votre famille, d’amis ou de collègues de classe. Essayez d’appeler ces personnes plus souvent ou de trouver d’autres moyens de renforcer ces relations. Il peut être effrayant de tendre la main et d’être vulnérable, mais les personnes qui vous entourent vous en seront peut-être reconnaissantes.
- **Adoptez un animal de compagnie** – Si cette option est financièrement réalisable pour vous, les chiens, les chats et les autres animaux de compagnie offrent un répit à la solitude de plusieurs façons. Grâce à la compagnie qu’ils vous offrent et la communauté de propriétaires d’animaux avec laquelle ils vous mettent en contact, l’adoption d’un animal de compagnie peut être un excellent moyen de lutter contre la solitude.
- **Prenez soin de vous** – Prendre soin de soi n’est pas une solution à tout, mais cela peut vraiment nous aider à gérer les périodes difficiles. Les autosoins peuvent inclure des activités qui peuvent aider à transformer la solitude en une solitude positive, par exemple passer du temps dans la nature ou faire de la méditation. Cela peut nous aider à nous recentrer positivement sur nous-mêmes. Il ne s’agit pas de contourner notre expérience de la solitude, mais plutôt de la reconnaître et de faire quelque chose pour soi afin de l’apaiser.
- **Limitez l’utilisation des médias sociaux** – Beaucoup d’entre nous se livrent à des comparaisons sociales en permanence lorsque nous sommes sur les médias sociaux. Les médias sociaux sont davantage un outil d’évaluation sociale qu’un facilitateur de communication authentique. Soyez attentif à votre utilisation des médias sociaux, à leur utilité dans votre vie, ainsi qu’aux sentiments que vous ressentez lorsque vous y êtes.
- **Cherchez un soutien professionnel** – La recherche a montré que la solitude et la dépression peuvent se perpétuer l’une l’autre dans un cercle vicieux. Si votre solitude est devenue chronique et que vous avez du mal à la gérer seul, certaines formes de soutien professionnel peuvent vous aider à la prévenir et à la réduire.