

Tous contre la solitude



Dossier pour les élèves
de l'enseignement secondaire

PRÉFACE

Bonjour,

Il t'arrive de broyer du noir parce que tu te sens seul ? C'est un sentiment que partagent de nombreux jeunes comme toi. Et même des moins jeunes ! Sais-tu qu'1 Belge sur 2 affirme souffrir régulièrement ou constamment de solitude ? Pourtant, la solitude est encore trop souvent considérée comme un problème personnel, alors qu'elle est avant tout un problème qui nous concerne tous, petits et grands, jeunes et vieux.

Pour la combattre, la première chose à faire, c'est d'en parler évidemment. Mais ce n'est pas tout : des outils pratiques peuvent t'aider à faire face à ce sentiment ! Notamment un dossier développé par AG, une compagnie d'assurances belge. Tu te demandes peut-être ce que vient faire un assureur dans la solitude ? C'est simple : AG soutient depuis longtemps des organisations qui viennent en aide aux personnes qui vivent dans la pauvreté ou qui ont du mal à trouver leur place dans la société. Parce qu'AG veut lutter activement contre l'exclusion et la solitude, elle a développé, en collaboration avec les éditions Averbode, des fiches explicatives pour t'aider à faire face à ton sentiment de solitude ou pour aider un copain, une voisine ou quelqu'un de ta famille à y faire face. Rends-toi sur le site www.touscontrelasolitude.be, tu y trouveras le dossier complet, plein de conseils et des vidéos explicatives pour lutter contre la solitude.

Trouver sa place dans une classe, un club de sport, un mouvement de jeunesse... c'est parfois plus difficile qu'on ne le pense.

L'essentiel, c'est d'être soi-même et de suivre sa propre voie.

COLOPHON

Tous contre la solitude !
Dossier pédagogique pour l'enseignement secondaire
© Editions Averbode, 2021
3271 Averbode, bte 54

Concept et texte : Marjan Gerarts, Heleen Debaenst
Design : Stéphanie Bauthier, Christine Biz
Illustrations : Chloé Peckel, On the Air
Rédaction finale : Fadwa Lahssini, Michael Franken,
Eric Cauwenbergh

600152//DD7352
Ce thème vous intéresse ? Surfez sur
www.touscontrelasolitude.be

CONTENU

TU N'ES PAS LE SEUL À TE SENTIR SEUL

4

À quoi te fait penser le mot « lien » ?

4

À quoi te fait penser le mot « solitude » ?

5

Vrai ou faux

6

Tout le monde connaît des moments de solitude

7

La solitude en chiffres

7

APPROFONDIR LA QUESTION DE LA SOLITUDE

8

Discuter de la solitude

8

Où ressens-tu la solitude ?

8

Internet, espace de connexion ou de solitude ?

9

Coronavirus et solitude

9

CONSEILS LIÉS À LA SOLITUDE

10

À QUI T'ADRESSER ?

13

CONSEILS LECTURE & PODCAST

15

TU N'ES PAS LE SEUL À TE SENTIR SEUL

À quoi te fait penser le mot « lien » ?

L'être humain est une créature sociale. Nous sommes faits pour créer des liens et des relations les uns avec les autres. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement ? Commençons par regarder ce qu'en dit le dictionnaire :

“ Lien = Ce qui unit deux ou plusieurs personnes (ou groupes de personnes), établit entre elles des relations d'ordre social, moral, affectif p. ex. : les relations ainsi constituées. ”



C'est un bon début, mais c'est insuffisant. Est-ce que cela signifie que rien ne pourra jamais rompre ce lien ? Non. Cela signifie que tes amis et ta famille te comprennent, qu'on t'écoute et te regarde sans porter de jugement, que tu es soutenu, que tu as la possibilité d'être toi-même.

“ Le lien est l'énergie qui existe entre les gens lorsqu'ils se sentent vus, entendus et valorisés, quand ils peuvent donner et recevoir sans jugement ; et quand ils tirent soutien et force de la relation. ”

5 jeunes donnent leur avis

- 1 **Yussef [17 ans]** « Mon ami me fait assez confiance pour me dire qu'il a un chagrin d'amour. »
- 2 **Luna [15 ans]** « Quand je suis avec ma maman, parce qu'elle me comprend vraiment même si je ne dis rien. »
- 3 **Katia [14 ans]** « À la librairie, une femme m'a montré où se trouvaient les livres en anglais. Elle était très aimable et très gentille avec moi. »
- 4 **Lucas [16 ans]** « J'ai souvent le sentiment d'avoir un lien particulier avec mon chien. Quand je le promène, j'ai parfois l'impression qu'il me sourit. »
- 5 **Feraye [12 ans]** « Mon frère est toujours là pour moi quand j'ai de gros problèmes ou que je suis en danger. »

À quoi te fait penser le mot « solitude » ?

On ressent de la solitude quand on ne se sent pas en lien avec les autres. Tu aimerais pouvoir compter sur une véritable amitié ou avoir une famille soudée, tu vois moins de gens que tu ne le voudrais, tu ne te sens vraiment à ta place nulle part ou tu te sens exclu d'un groupe. Tu éprouves des sentiments désagréables quand tu ne te sens pas compris, vu ou entendu, quand les autres ne te soutiennent pas, quand tu ne peux pas être vraiment toi-même.



5 jeunes donnent leur avis sur la solitude

- 1 **Yussef [17 ans]** « Quand on est tous à table, et que tout le monde se ligue contre moi dans une discussion. »
- 2 **Luna [15 ans]** « Quand je suis seule dans ma chambre, qu'il n'y a personne avec qui chatter et que je n'ai pas non plus envie de descendre et voir des gens. Je commence à réfléchir à tout et à rien et ça me donne le cafard. »
- 3 **Katia [14 ans]** « Je veux me joindre à un groupe, mais le cercle ne s'ouvre pas et je reste à l'écart. »
- 4 **Lucas [16 ans]** « Je me sens dépressif, mais seuls mes parents sont au courant. Je me promène avec une sorte de masque, tout le monde me trouve joyeux. Je me sens seul parce que personne ne le sait. »
- 5 **Feraye [12 ans]** « Ma grand-mère est décédée l'année passée. Je n'ai personne à qui dire à quel point elle me manque. »



Vrai ou faux

Se sentir seul, c'est la même chose qu'être seul

☐ VRAI

☒ FAUX

Être seul ne signifie pas nécessairement qu'on ressent de la solitude. On peut très bien apprécier être seul, et même y trouver une source d'énergie. Ce n'est que quand on se sent malheureux quand on est seul ou avec d'autres personnes qu'on souffre de solitude.

Ce sont surtout les personnes âgées qui ressentent de la solitude

☐ VRAI

☒ FAUX

Tu penses que la solitude ne touche que les octogénaires qui s'éteignent à petit feu en maison de repos ? Tu te trompes ! La solitude n'est pas une question d'âge. Un ado sportif, un enfant joueur, un père de jeunes enfants ou une femme d'affaires peuvent se sentir tout aussi seuls qu'un veuf retraité.

Une personne qui a beaucoup d'amis peut se sentir seule

☒ VRAI

☐ FAUX

Oublie aussi le cliché de l'ado solitaire, du marginal qui n'est jamais invité aux soirées et qui se promène seul dans les couloirs, les épaules recourbées. Pense aussi aux plus populaires de la classe. À ceux qui ne ratent pas une soirée et qui ont des centaines et des centaines de followers. Comment savoir ce qu'ils ressentent réellement au plus profond d'eux-mêmes ?

Si tu te sens seul, tu ne peux t'en prendre qu'à toi-même

☐ VRAI

☒ FAUX

La solitude prolongée est précisément due à des circonstances sur lesquelles on n'a que peu de contrôle. Tu as peu de contacts avec ceux de ton âge parce que tu es malade ou tu t'occupes d'un parent malade, ou parce que tu ne comprends pas bien la langue. Ou tu as du mal à établir des contacts avec les autres. Ou tu penses que les autres ne t'apprécient pas. Tu as été victime de harcèlement ou tu n'as plus confiance dans les autres. Ce n'est pas ta faute. Pourtant, tu peux faire certaines choses pour combattre la solitude. Lis les conseils à la fin de ce document.

Tout le monde connaît des moments de solitude

Se sentir seul de temps en temps n'est pas un problème en soi. Au contraire, ces moments font partie de la vie et te poussent à faire de nouvelles rencontres.

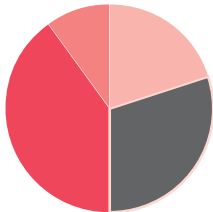
Barbara est nouvelle à l'école. Elle ne connaît personne et se sent seule. Ce sentiment de solitude l'a incitée à aborder une fille de sa classe. Ce soir, elles feront leurs devoirs ensemble.

Lorsque la solitude se prolonge, cet effet positif disparaît et se transforme en problème. Si elle perdure, les jeunes se replient sur eux-mêmes et se referment complètement.



Thomas fréquente la même école depuis des années. Il se fait souvent des amis, mais ça ne dure jamais bien longtemps. À chaque fois, sa confiance en prend un coup. Maintenant, Thomas ne raconte plus à personne ce qu'il ressent vraiment. Chez lui non plus, personne ne voit à quel point il se sent mal. Thomas fume et boit pour se sentir mieux.

La solitude en chiffres



Les jeunes sont plus nombreux que les personnes âgées à se sentir seuls.

Environ un quart des personnes de 70 ans et plus sont touchées. Chez les jeunes âgés de 20 à 34 ans, c'est plus de la moitié.



Trois pour cent des jeunes de 14 à 18 ans souffrent de solitude de longue durée.

Soit à peu près autant que le nombre de jeunes touchés par l'autisme (3 %) ou le TDAH (5 %).



La solitude prolongée est mauvaise pour la santé.

L'effet est comparable à 15 cigarettes par jour.



Les jeunes ressentent souvent des émotions de manière très vive.

Cette intensité est normale et s'explique par le développement du cerveau.



Les personnes victimes de harcèlement ou qui vivent d'autres expériences traumatisantes courent un risque plus élevé de solitude et de troubles psychiques.

APPROFONDIR LA QUESTION DE LA SOLITUDE

Discuter de la solitude

Comment savoir si quelqu'un se sent seul ? Ce n'est pas si compliqué que ça. Pas besoin de formule mathématique complexe ou de super-pouvoir pour s'en rendre compte. La solitude ne se voit pas de l'extérieur. La solitude est un sentiment, une émotion ancrée profondément et qu'on a souvent tendance à cacher. La seule façon de s'en rendre compte est de discuter et de demander comment ça va. Ce genre de conversation n'a bien entendu rien d'évident.



Où ressens-tu la solitude ?

La solitude est un sentiment, une émotion. Les émotions sont faites pour être ressenties, pas pour être repoussées ou cachées. Imagine une balle que tu tentes de pousser sous l'eau. Dès que tu la relâches, elle saute dix fois plus haut.

Ressentir ses émotions ? Comment faire ? Examine ton corps comme si tu lui faisais passer un scanner. Scanne-le de la tête aux pieds pour voir où tu ressens une tension. Elle peut être concentrée en un seul ou plusieurs endroits, voire dispersée dans tout le corps.

- | | | |
|----------|------------------------|--|
| 1 | Yussef [17 ans] | « La solitude, c'est comme une boule qui me prend à la gorge et qui m'empêche de parler de choses importantes pour moi. » |
| 2 | Feraye [12 ans] | « Je ressens la solitude un peu partout dans mon corps, comme un étrange picotement. » |
| 3 | Katia [14 ans] | « Quand je me sens triste et seule, c'est comme s'il y avait un grand trou dans ma poitrine, comme si on pouvait y passer la main. » |



Internet, espace de connexion ou de solitude ?

C'est à cause des réseaux sociaux ! Tu as sûrement déjà entendu cette phrase à la télévision ou dans les couloirs de l'école. Pourtant, les recherches montrent que ce n'est pas le cas. Le fait de passer peu ou beaucoup de temps sur les réseaux sociaux n'a aucun effet sur le sentiment de solitude. Tiktok ou Instagram te permettent peut-être de rencontrer plus facilement de nouvelles personnes, d'entretenir tes amitiés et de rester en contact avec des connaissances avec qui tu es moins proche ou que tu ne vois plus jamais dans la vie réelle. Mais il y a certaines choses à ne pas oublier.

- 1 Sur les réseaux sociaux, la vie semble tellement parfaite. Tout le monde a l'air de nager dans le bonheur, a une foule d'amis et fait des tonnes d'activités sympas. Très peu de gens font étalage de leurs moments de tristesse ou de leurs échecs. Naturellement, ce n'est pas comme ça que ça se passe dans la vie. Tu y es sensible ? Dans ce cas, fais attention à la fréquence à laquelle tu regardes la « vie parfaite » de tes amis. Lis - Instagram est mauvais pour votre santé mentale
- 2 Les réseaux sociaux sont conçus pour que tu restes le plus longtemps possible en ligne. Leurs créateurs ne manquent pas d'astuces pour y arriver. Donc, n'oublie pas d'aussi voir tes amis dans la vie réelle ! Les contacts en ligne, c'est bien beau, mais trainer sur un banc ou au skate-park avec tes potes, c'est autre chose. Lis - Une nouvelle raison d'oublier les réseaux sociaux et de communiquer dans la vraie vie
- 3 Internet a donné vie au cyber-harcèlement. Même chez toi, tu n'es plus à l'abri de cette nouvelle forme de harcèlement. Des études ont démontré qu'il existe un lien entre la solitude et le harcèlement ou d'autres expériences traumatisantes.

Coronavirus et solitude

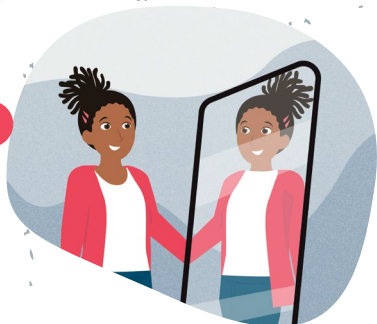
À ton âge, on a envie de faire des projets avec ses amis. Le coronavirus et les confinements t'ont pourtant obligé à faire une croix dessus. Tout d'un coup, tu dois passer beaucoup de temps chez toi et avec tes parents, tu ne peux voir que x amis et tous les trucs sympas sont annulés. Peut-être y trouves-tu une forme de calme, un soulagement en constatant que de nombreuses obligations ne sont plus d'actualité, que beaucoup de pression a disparu. Et peut-être ressens-tu de la nervosité ou de l'inquiétude. Beaucoup de jeunes ressentent du stress et de la solitude en cette période étrange.



CONSEILS LIÉS À LA SOLITUDE

Ces conseils sont du type « plus facile à dire qu'à faire ». Ils te mettent au défi et te demandent du courage. Certains conviennent à ta situation, d'autres pas du tout. À toi de voir s'ils peuvent te servir.

1



Essaye d'être toi-même, et montre-le aux autres.

Ce n'est pas facile. Il se peut que tu ressenties une forte pression du groupe pour te conformer à ce qui est « normal ». Pour apprendre à mieux te connaître, choisis à chaque fois ce que tu veux et ce que tu aimes faire. Porte des vêtements dans lesquels tu te sens bien, choisis une coiffure qui te convient, même si elle n'est pas à la mode. Écoute de la musique qui te rend heureux et pratique le sport que tu veux vraiment faire.

Regarde -

Nobody is normal

2

Trouve ton réseau.

Trouve les personnes avec qui tu te sens bien et qui partagent tes intérêts. Mieux te connaître t'aide aussi à savoir de qui tu aimes t'entourer. Quels sont tes intérêts et tes talents ? Qu'est-ce que tu aimes faire ? Et surtout, où trouver des personnes qui ont les mêmes centres d'intérêt ? Passe plus de temps dans des endroits où tu te sens bien dans ta peau. Tu as plus de chances d'y trouver des gens avec qui ça va coller.



Lis:

Comment se faire
des amis

Ton réseau

- ne doit pas nécessairement être composé de gens de ton âge : tu peux très bien t'entendre avec quelqu'un de plus jeune ou plus âgé ;
- ne se limite pas forcément à ton école : élargis les horizons ;
- est peut-être plus facile à trouver en ligne dans un premier temps. Découvre ici comment le faire en toute sécurité.

3

Sois honnête avec toi-même.

Qu'attends-tu de ta famille, que recherches-tu dans une amitié ou dans une relation amoureuse ? Peut-être veux-tu avoir quelques amis proches avec qui discuter de choses profondes. Peut-être préfères-tu une bande de connaissances avec qui sortir, ou encore quelqu'un qui partage ta passion pour le ski de fond. Peut-être as-tu envie d'une combinaison de tout cela. Ou tout le contraire : peut-être recherches-tu quelque chose de complètement différent. Si tu sais exactement ce que tu veux, ce sera plus facile de trouver ce que tu cherches.

4



Approfondis les contacts que tu as.

La quantité d'amis est moins importante que la qualité de quelques relations. Regarde autour de toi. Avec quelles personnes as-tu déjà de bons contacts ? Peut-être s'agit-il de quelqu'un de ton école qui te fait un signe de tête tous les jours ? Ou un professeur qui se donne la peine de te donner des explications supplémentaires. Peut-être y a-t-il une fille dans ton club de sport ou un garçon dans le mouvement de jeunesse qui engage parfois la conversation ? Vois s'il est possible de te rapprocher d'eux.

5

S'engager pour les autres.

Tout le monde y gagne. Fais des choses qui te donnent le sentiment d'être utile. Mets ton talent au service de quelqu'un qui en a besoin.

- Un petit geste pour quelqu'un peut avoir de grands effets.
- Peu importe l'endroit : à l'école, au sein de ton mouvement de jeunesse ou ton club de sport, ou encore à la maison et dans ton quartier. Ou fais du bénévolat.



6



Plonge-toi dans la nature, passe du temps avec des animaux.

Tu n'as pas envie de rester seul chez toi et tu n'as pas non plus envie de voir des gens. Que faire ? Profite de la nature : les arbres et les fleurs sont également une excellente compagnie. Sans oublier les animaux. Faire du bénévolat dans un refuge pour animaux ou un centre équestre est doublement gratifiant : tu fais quelque chose qui a du sens et tu côtoies des animaux.



7 *Fais attention à ta manière de te tenir.*

Quoi ? Quel est le rapport entre la manière de se tenir et le sentiment de solitude ? Le voici : avec les épaules courbées et la tête baissée, tu ne remarques même pas quand quelqu'un te sourit ou te regarde dans les yeux. En adoptant une posture ouverte, tu le remarques et tu montres aux autres que tu es ouvert au contact.

8 *Arrête-toi sur les choses positives.*

Notre cerveau est conçu pour accorder davantage d'attention aux mauvaises choses et ne pas remarquer ou oublier rapidement les bonnes. C'est dommage, car ce sont justement ces moments positifs d'une journée qui te donnent le sentiment de créer des liens. Alors, arrête-toi un moment quand ton voisin te fait signe ou qu'un camarade de classe te fait un compliment.



À QUI T'ADRESSER ?



AJ AIDEALAJEUNESSE.BE

L'Administration générale de l'Aide à la jeunesse (AGAJ) gère les compétences en matière d'aide et de protection de la jeunesse. Tu peux solliciter l'intervention d'un Service de l'Aide à la Jeunesse (S.A.J.) dans ton arrondissement qui t'accompagnera dans la recherche d'une solution à tes inquiétudes et tes problèmes.



Les Centres de planning familial constituent des lieux d'accueil chaleureux, où chacun et chacune peut trouver un soutien, une aide. Les entrevues se font en toute confidentialité et dans le respect des convictions de chacun. Les Centres sont ouverts à toute question liée à la vie affective, relationnelle et sexuelle. L'accueil est gratuit et sans rendez-vous.



Un CPMS est un lieu d'accueil, d'écoute et de dialogue où toi et/ou ta famille pouvez aborder les questions qui vous préoccupent en matière de scolarité, d'éducation, de vie familiale et sociale, de santé, d'orientation scolaire et professionnelle.... Le CPMS est un service public gratuit.



C'est un service d'Action en Milieu Ouvert (= A.M.O.), agréé par la Fédération Wallonie Bruxelles, ouvert et disponible pour les jeunes de 0 à 21 ans et leur famille. Promo Jeunes AMO offre un soutien dans tout type de situations : problèmes scolaires, changement d'école ou d'orientation, difficultés familiales ou relationnelles, recherche d'un job...



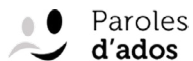
Depuis sa création, SOS Jeunes-Quartier Libre accueille tout jeune en difficulté. Cette aide peut prendre des formes diverses : une écoute, une information, un accompagnement social, un hébergement de courte durée. L'objectif est de permettre de désamorcer une situation complexe.



Service d'Accompagnement
Psycho-Socio-Éducatif

Ces centres travaillent sur mandats. Ils apportent aux jeunes, à leurs parents ou à leurs proches, un accompagnement social, éducatif et psychologique dans le milieu socio-familial. Ils peuvent aussi t'accompagner vers une mise en autonomie.





Un site où tu peux poster tes questions en tout anonymat, mais qui te propose aussi des dossiers, un blog, un forum sur toutes sortes de sujets.



La solitude touche près d'une personne sur deux en Belgique. Sous le slogan « tous contre la solitude », AG lutte contre la problématique depuis plus de 20 ans via une foule d'initiatives : soutien financier et logistique à différentes associations, accompagnement de personnes âgées, organisation d'événements sportifs et même un programme personnalisé pour les travailleurs victimes d'un burn-out.

Avec un seul objectif : créer un lien social et rendre le sourire aux gens qui souffrent de la solitude.



CONSEILS LECTURE & PODCAST

Le Blog de 100drine : www.100drine.be et son « Histoire comme plein d'autres »

Podcasts de l'antenne Quartier Libre d'Ixelles

Podcasts « Ma vie d'ado » [Editions Bayard]

Ce projet pédagogique est une initiative d'AG et a été réalisé par les Éditions Averbode.

Et si apprendre était toujours sympa ? Et si jouer était toujours enrichissant ?

Voilà les questions auxquelles les Éditions Averbode répondent en proposant des outils, des méthodes, des livres et des applications numériques de qualité pour permettre aux enfants et adolescents d'apprendre, de réfléchir et de grandir. L'apprentissage peut et doit être ludique. Tout va plus vite, tout est plus simple, plus efficace quand on s'amuse. Animés par cette vision, nous voulons aider tout le monde à apprendre, dans toutes les phases de la vie.

Parce que l'apprentissage ne s'arrête jamais : tout au long de notre vie, nous enrichissons nos compétences et nos connaissances. Le résultat ? Des adultes capables de se servir de leur savoir, de leur réflexion, de leurs émotions et de leur sens de l'initiative pour contribuer à la société.

Bon apprentissage !

