

REPÉRER MES

MOMENTS DE SOLITUDE

Je suis seul / Je ne suis pas seul

Fiche 1



OBJECTIFS

- Prendre conscience que la solitude est une expérience subjective, qui change selon les contextes.
- Identifier les situations où l'on se sent seul, et celles où l'on se sent entouré.
- Mieux comprendre ses besoins relationnels réels.



ÉTAPES

1

Pense à une journée récente.

2

Note deux moments où tu t'es senti seul.

3

Note deux moments de la même journée où tu ne t'es pas senti seul.

4

Compare ces situations : où étais-tu ? avec qui ? dans quel état d'esprit ?

5

Tire un premier constat sur ce qui favorise ou atténue ton sentiment de solitude.



CONCLUSIONS

La solitude n'est pas un état permanent.

Elle fluctue selon les lieux, les relations et le regard que l'on porte sur soi et sur les autres.



ET MAINTENANT ?

Essaie de repérer chaque jour un instant où tu t'es senti en lien :
un sourire, un échange, une présence. Ces moments peuvent devenir tes appuis contre la solitude.