

ÉVALUER MON

NIVEAU DE
SOLITUDE

Mon thermomètre du lien

Fiche 2



OBJECTIFS

- Mettre des mots et une mesure simple sur son sentiment de solitude.
- Observer les variations au fil du temps et selon les situations.
- Prendre conscience que la solitude peut fluctuer et n'est pas un état figé.



ÉTAPES

1

Trace une échelle de 0 à 10 sur une feuille (0 = pas du tout seul, 10 = très seul).

2

Aujourd'hui, note ton niveau de solitude sur cette échelle.

3

Répète l'exercice à différents moments de la journée ou de la semaine.

4

Note à côté ce que tu faisais, avec qui tu étais, ou à quoi tu pensais.

5

Compare les notes pour repérer les moments où ton sentiment de solitude est plus fort ou plus faible.



CONCLUSIONS

Le sentiment de solitude n'est pas linéaire.

Il varie selon les activités, les personnes autour de toi et ton état d'esprit.



ET MAINTENANT ?

La prochaine fois que tu observes une baisse soudaine de ton "thermomètre de lien", demande-toi ce qui a aidé à te sentir moins seul. Ce sont des pistes précieuses pour mieux nourrir tes relations.