

IDENTIFIER CE

QUI INFLUENCE
MA SOLITUDE

Ce qui augmente ou diminue ma solitude

Fiche 3



OBJECTIFS

- Prendre conscience des facteurs qui renforcent ou apaisent le sentiment de solitude.
- Repérer les situations, lieux ou comportements qui ont un effet sur son bien-être relationnel.
- Se donner des leviers pour agir plus consciemment sur son quotidien.



ÉTAPES

- 1 Prends une feuille et trace deux colonnes.
Colonne de gauche : "Ce qui augmente ma solitude".
Colonne de droite : "Ce qui diminue ma solitude".
- 2 Note dans la première colonne les situations, pensées ou comportements qui t'isolent (ex. : rester seul devant les écrans, éviter les appels, ruminer).
- 3 Dans la deuxième colonne, note ce qui t'aide à te sentir en lien (ex. : sortir marcher, téléphoner à un ami, participer à une activité).
- 4 Relis les deux colonnes et observe les différences.
- 5 Souligne ou entoure deux ou trois éléments sur lesquels tu aimerais agir.



CONCLUSIONS

Chaque personne vit la solitude différemment.

Identifier ses déclencheurs personnels permet de mieux comprendre ses besoins et de trouver ses propres solutions.



ET MAINTENANT ?

Choisis une action de la colonne "Ce qui diminue ma solitude" et mets-la en pratique dès aujourd'hui.

Même un petit pas peut créer une différence.