

Solitude

Que pouvons-nous faire en période de quarantaine et «d'isolation sociale» pour ne pas nous sentir seul ?

- Remplissez votre **agenda** comme vous l'auriez fait en temps normal. Faites par exemple le dimanche un planning pour la semaine que vous remplissez avec des activités (également des activités du quotidien comme faire à manger, faire le ménage ou regarder la télévision). Vous pouvez alors décider quels sont les jours pour lesquels vous avez encore besoin de compléter le programme.
- **Sport dans la nature** : Courir, se promener ou faire du vélo. Prévoyez dans votre planning de la semaine des activités à l'air frais. Les personnes qui ont des difficultés pour marcher peuvent demander à d'autres de faire quelques pas dans la rue avec eux.
- **Discutez** à travers la fenêtre ou de balcon à balcon ou avec les voisins d'en face, avec des amis ou des grands-parents. Prenez rendez-vous pour ces rencontres à distance comme vous le feriez également pour d'autres rencontres.
- Vous ne faites pas partie des groupes à risque mais vous ne pouvez pas travailler actuellement ? Demandez alors dans des associations sociales, comme par exemple « Die Tafel » si vous pouvez faire quelque chose. Actuellement, il est possible de travailler dans les supermarchés ou pour faire les récoltes.
- **Appelez les personnes** avec qui vous avez envie de parler. Vous ne connaissez personne que vous pouvez appeler mais avez malgré tout envie de parler avec quelqu'un ? Renseignez-vous auprès de votre commune ou bien des services administratifs de votre région. Nombre d'entre eux proposent des lignes d'écoute.
- **Etre seul et solitude** sont deux notions différentes. Apprenez à aimer être seul et aussi un peu à aimer se suffire à soi-même.

Même celui qui ne vit pas seul peut et a le droit de se sentir seul.

Actuellement, de nombreuses personnes se sentent seules. Certaines pour la première fois dans leur vie. La solitude peut prendre de nombreuses formes. Elle peut aussi se manifester quand, vu de l'extérieur, on a apparemment de nombreux contacts et de nombreuses occupations.

Faites attention à vous. Comment allez-vous ? Prendre conscience de ses propres émotions et les accepter peut aider. On peut peut-être ainsi oser aller plus facilement vers les autres et développer des stratégies pour rompre ce sentiment.

Faites attention aux personnes de votre entourage. Demandez à vos amies et amis comment ils vivent cette situation. Nombre de personnes peuvent se sentir seules, considérez-vous les uns les autres, quelques exemples :

- des personnes plus âgées, des personnes dans des maisons de retraite
- des parents, en particulier des parents isolés, peuvent manquer de contacts avec d'autres adultes
- des enfants et des jeunes peuvent manquer de contacts avec ceux de leur âge.
- des célibataires peuvent manquer de contacts avec des partenaires amoureux.
- des personnes qui travaillent habituellement avec beaucoup d'autres personnes et travaillent maintenant seules peuvent manquer de contacts avec les collègues.
- des personnes soignant un membre de la famille peuvent manquer de contacts avec le monde extérieur car elles sont 24h/24 avec la personne à soigner. [« Ligne téléphonique Ecoute soignant : **030 20179131**]

