



SE RAPPELER

- La solitude peut créer des problèmes secondaires, affectant les jeunes physiquement et psychologiquement, tels que la dépression et un risque accru de suicide, un sommeil de mauvaise qualité et ses conséquences (comme l'inattention et les difficultés de raisonnement), des comportements risqués voire addictifs (visant à apaiser et distraire des sentiments de tristesse), et un fonctionnement immunitaire compromis.
- Étant donné que l'enfance offre peu d'expérience d'être seul, les adolescents entrent dans l'adolescence avec peu de compétences de gestion pour faire face aux sentiments qui résultent de l'isolement perçu lorsqu'ils se retrouvent seuls.
- Une partie du développement sain pour un adolescent doit inclure le passage de ce qui est connu à l'inconnu. Ce processus normal comprendra naturellement un sentiment d'aliénation à un certain niveau. Préparer les adolescents avec des compétences pour naviguer à travers ces sentiments attendus peut grandement atténuer l'impact.
- Dieu a dit qu'il est "proche de ceux qui ont le cœur brisé et il sauve ceux qui ont l'esprit brisé" (Psaume 34:18). Les adolescents solitaires ont besoin de savoir qu'ils ont une place spéciale dans le cœur de Dieu, et que leur cœur brisé signifie quelque chose pour lui.



RECONNAÎTRE

- La solitude n'est pas nécessairement liée au fait d'être seul. C'est une perception - un état d'esprit - qui peut être ressenti même en présence d'autres personnes.
- Au cours des dernières années, les adolescents et les jeunes adultes sont apparus comme le groupe de personnes qui se sentent les plus seuls par rapport à tout autre groupe d'âge, y compris les adultes plus âgés. Les jeunes qui éprouvent une faible estime de soi et une faible valeur personnelle ont tendance à se sentir plus seuls que les autres.
- Les jeunes se sentant seuls ont souvent l'impression de ne pas être choisis et de ne pas être désirés. La comparaison entre leur vie et les vies qu'ils voient en ligne laisse beaucoup d'entre eux avec le sentiment qu'ils passent à côté, qu'ils sont exclus ou écartés de la vie sociale pleine qu'ils pensent devoir vivre. Une utilisation intensive des médias sociaux a été démontrée comme augmentant les sentiments de solitude.
- Parce que le cerveau d'un adolescent est encore en développement, la partie qui régule les émotions peut ne pas savoir comment traiter les sentiments négatifs intenses qui accompagnent la solitude. Ils apprennent encore à tolérer les sentiments difficiles et à trouver des solutions pour les surmonter, de sorte que des émotions comme la solitude peuvent sembler accaparantes.



RÉPONDRE

La présence d'un seul adulte de confiance réduit considérablement l'impact de la solitude sévère. En tant que cette personne, il y a des choses que vous pouvez proposer aux jeunes se sentant seuls :

- **Appartenance.** Savoir que l'on a été invité et que l'on sera regretté est une chose puissante, que le jeune réponde ou non à l'invitation. Assurez-vous que les adolescents savent qu'ils ont une place, qu'ils sont attendus et qu'ils sont remarqués.
- **Contribution.** Le processus de don libère en fait des substances chimiques dans le cerveau qui augmentent le lien, la confiance et l'empathie, qui sont essentiels dans les sentiments d'attachement. Des études ont montré que les personnes se sentant seules développent en réalité une grande empathie. Exploitez cela en les connectant à un endroit où leur contribution est nécessaire et valorisée.
- **Pensée.** La solitude vient des perceptions et celles-ci ne sont pas les mêmes que les faits. Aidez l'adolescent à explorer ce que ses pensées lui disent être vrai à propos de lui-même et de l'histoire de sa vie lorsqu'il se sent seul. Comparez ces pensées à d'autres façons d'interpréter ce qu'ils voient, basées sur des faits et la vérité. Invitez-les à imaginer comment ils pourraient se sentir différemment s'ils choisissaient de croire cette perception alternative. Demandez ce qui les retient de changer leur façon de voir les choses.

• **Prendre des risques.** L'initiation d'une connexion avec d'autres peut être vraiment intimidante - surtout si les efforts ont été rencontrés par le rejet dans le passé. Reconnaissez-le. Ensuite, aidez-les à trouver un plan pour des petites étapes qu'ils peuvent prendre vers des connexions - peut-être avec d'autres qui se sentent également seuls.

• **Faire face.** Les sentiments de solitude ne peuvent pas toujours être "réparés". Parfois, la vie est juste solitaire. Apprendre à traverser la solitude en tenant la main de Dieu peut façonner des choses fortes et belles à l'intérieur. Le chemin peut être rendu plus facile en collectant un répertoire de bonnes distractions pour enlever une partie du pouvoir des sentiments (comme dessiner, construire, écouter de la musique, écrire dans un journal de prière ou se promener dans la nature). Aidez l'adolescent à créer sa propre liste de stratégies de survie uniques, peut-être en utilisant le lien ci-dessous comme point de départ.

LA SOLITUDE



RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>



Jeunesse sans limite
Youth Unlimited