

Se sentir seul et triste : pourquoi ce sentiment et que faire ?...



par Mathieu Vénisse

Dans une société hyperconnectée, la solitude pourrait paraître inconcevable. Et pourtant, il s'agit de l'un des maux les plus fréquents du monde moderne. En effet, même si internet abolit les frontières, relie les pays et continents, nous rapproche les uns des autres et facilite les échanges internationaux, nous n'avons jamais été aussi nombreux à souffrir de l'isolement. Une récente étude a d'ailleurs, démontré que près de 4.8 millions de Français n'entretiennent presque aucune relation avec les autres en dehors de leurs amis virtuels. C'est donc une évidence, avoir plusieurs millions de fans sur Instagram ou tweeter et des milliers d'amis (es) sur Facebook, n'empêche pas se sentir seul et triste. Le point sur ce mal de

vivre !

La solitude en quelques mots

Du mot latin « solus », la solitude se définit comme l'état d'esprit passager ou durable d'une personne seule. Autrement dit qui n'est engagé dans aucun rapport social. Dans un champ plus large, la solitude désigne à la fois le fait d'être seule et le sentiment qui l'accompagne. Le plus souvent la tristesse. Raison pour laquelle, la solitude est souvent liée à l'état de déprime et de manque. De fait, même si parfois, l'individu peut choisir intentionnellement la solitude pour s'éloigner des problèmes interpersonnels. Ou encore pour se retrouver avec lui-même. Le plus souvent, il s'agit d'un état subi. Aussi bien dû à une absence d'interaction sociale qu'une impression d'isolement ou une sensation d'incomplétude.

D'ailleurs, il faut savoir que la solitude peut se ressentir n'importe quand et n'importe où. Ainsi, seul, à deux, en groupe ou au milieu d'une foule anonyme, on peut se sentir seul et triste. De nombreuses personnes affirment même que nous n'éprouvons jamais autant la solitude qu'en compagnie des autres. À ce propos, Frédéric Beigbeder avait écrit dans *L'Amour dur trois ans* « Les mondains sont des solitaires perdus dans une abondance de connaissances floues ».

Évidemment, il faut comprendre que le fait de se sentir seul et triste n'est en rien une anomalie névrotique. Selon les psychologues, le sentiment de solitude est une partie intégrante de la condition humaine. En effet, de la naissance à la mort, chaque individu est fondamentalement seul. Seul pour ressentir, seul pour réfléchir ou encore seul pour souffrir. Le fait de se sentir seule et triste sans les autres tout autant qu'avec eux peut donc se définir comme cette expérience ressentie d'être avec soi-même.

Se sentir seul et triste : d'où vient ce sentiment ?

Le savez-vous, le corps humain est composé de plus de dix mille milliards de cellules et près de 500 espèces différentes de bactéries dans la flore intestinale ? Et ce n'est pas tout ! Nous sommes entourées de milliers de plantes, d'animaux domestiques, d'insectes, de voisins... Rien qu'en France, on dénombre même près de 66,99 millions d'habitants.

Et pourtant, il nous arrive encore de nous sentir seuls. Alors comment est-ce possible de se sentir seul et triste alors que nous sommes entourés d'autant d'êtres vivants ? Eh bien, sachez que la solitude a plusieurs composantes.

Tout d'abord, il survient lorsque l'individu éprouve le sentiment d'absence physique. En effet, l'être humain est un être social dont l'épanouissement est conditionné par la vie avec ses pairs. Le fait de se sentir seul et triste est donc associé à un manque de compagnie et un manque d'échange avec une personne réelle. Ensuite, la solitude vient également de l'attente non satisfaite que l'individu a de la personne qui est censée le considérer, partager ses émotions, ses pensées et ses malheurs. Ladite blessure narcissique entre alors, en ligne de mire. D'ailleurs, au-delà de la solitude, cette insatisfaction le contraint souvent à se poser de nombreuses questions concernant sa relation avec l'autre. Pourquoi je me sens incompris ? Pourquoi ai-je un sentiment de vide alors que j'ai quelqu'un à mes côtés ? Comment sentir l'amour de quelqu'un ?... Ces questions reviennent encore et encore !

Enfin, tout événement peut également devenir une cause de solitude, si le cerveau l'interprète ainsi. De fait, peu importe qu'elle soit réelle ou non, ce sera la façon dont l'individu va vivre la situation qui va engendrer l'état de solitude et de tristesse.

Alors que faire quand on se sent seul ?

Se sentir seul et triste : les pistes pour mieux vivre la solitude

« La solitude est l'aphrodisiaque de l'esprit, comme la conversation celui de l'intelligence » disait Emil Michel Cioran, philosophe poète et écrivain roumain. Pourtant, à bien y regarder, personne n'aime réellement se sentir seul. D'ailleurs, le sentiment de solitude au-delà de sensation de vide, la vague de tristesse et le cœur lourd génèrent bien souvent des maux psychologiques et sociaux très importants. En effet, se sentir seul et triste peut être très pesant et très difficile à assumer. Certaines personnes perçoivent en elle comme un mécanisme d'alerte contre l'abandon et le rejet par les autres. Ceci explique pourquoi de nombreuses personnes se demandent souvent comment sentir l'amour de quelqu'un et que faire quand on se sent seul ? La clé à cette question se trouve dans un certain nombre d'attitudes et d'aptitudes à cultiver :

S'interroger sur ses besoins

Que faire quand on se sent seul ? Et bien, pour ne pas se sentir seul et triste, il est important pour d'apprendre à hiérarchiser ses besoins et ses manques. Ceci afin de mieux cibler ses priorités. Et donc, d'y voir plus clair dans vos attentes vis-à-vis de vous, mais aussi des autres. Pour cela, il faut identifier les origines de ce sentiment de solitude. Non seulement cette identification permettra de prendre conscience que la solitude existe, mais également de mettre en œuvre le changement que vous souhaitez.

Prendre soin de soi

Comme vous le savez certainement, le fait d'être seul et de se replier sur soi est un facteur de risque de dépression et

d'altération de l'estime de soi. En effet, plus un individu se sent seul, moins il s'attribuera de la valeur. Pour désamorcer cette situation problématique, prendre soin de soi autant physiquement qu'émotionnellement est donc primordial. Non seulement, pour l'épanouissement personnel, mais aussi pour booster la confiance en soi. D'autant plus qu'en sortant de votre cocon vous vous donnez la chance de faire de belles rencontres. Soignez votre apparence physique, pratiquez des activités physiques, sportives ou artistiques et surtout privilégiez les petits plaisirs.

Apprendre à être à l'aise avec soi-même

En effet, l'art de bien être avec soi-même est un atout de taille contre la solitude. Tout d'abord, parce qu'en apprenant à vivre avec la solitude, vous dédramatisez votre situation. Ensuite, savoir être seul favorise la connaissance de soi et permet de se réconcilier avec soi. En effet, pouvoir vivre pleinement les moments de solitude sans se sentir seul et triste, c'est le chemin vers l'acceptation de soi. Et comme le disait si bien Ralph Waldo Emerson, « Être soi-même dans un monde qui essaye constamment de vous en empêcher est la plus grande des réussites. »

Source: <https://www.penser-et-agir.fr/>

.