

## Capsule 3

### **Chacun chez soi : Face à soi-même, apprendre à mieux se connaître**

#### **Plan de la présentation**

- 1- Introduction du thème
  
- 2- Distinction entre la solitude et l'isolement
  - a. La solitude, libératrice versus dévastatrice
  - b. L'isolement, ses effets favorables et défavorables en temps de pandémie
  
- 3- La solidarité humaine comme solution
  - a. Définition
  - b. Comment l'appliquer ?
  
- 4- Conclusion

## Contenu

### 1- Introduction :

- a. Le confinement nous renvoi chacun chez nous, séparé des gens qu'on aime.
- b. Nous sommes des êtres sociaux. Ce n'est pas dans notre nature de vivre en retrait les uns des autres, mais la pandémie oblige par sécurité sanitaire.
- c. Comment chacun vit cet isolement et comment transformer cette expérience pour en tirer le meilleur?

### 2- Distinction entre solitude et isolement

- A. **La solitude** : se retrouver seul ou sentiment subjectif de se sentir seul.

#### Solitude libératrice: donne le sentiment d'être libéré

- ❖ Solitude où on choisit d'être seul pour réfléchir, voir clair, envisager des solutions à un problème.
- ❖ Pour s'apaiser, se calmer.
- ❖ Celle qui est nécessaire pour vivre un processus de deuil.
- ❖ Celle qui permet de se centrer sur ce qu'on vit intérieurement et mieux se connaître. Être attentif à nos émotions, nos pensées, nos représentations (images internes).
- ❖ Pour découvrir nos forces intérieures, ses potentialités et laisser émerger une nouvelle conscience des choses. Spiritualité.

#### Solitude dévastatrice:

- ❖ Entraîne un enfermement dans des ruminations incessantes du passé.

- ❖ Fait entretenir un sentiment de culpabilité, d'auto-accusation. « Je n'aurais pas dû »
- ❖ Se couper des autres dans un but punitif. Mésestime de soi. « Je ne mérite pas d'aimer et d'être aimé »
- ❖ Se couper des autres par incapacité à s'exprimer, à communiquer.
- ❖ Celle qui paralyse par une peur de vivre, d'avancer, d'être jugé, d'être abandonné, d'être rejeté.

**B. L'isolement** : séparé de son environnement habituel. Une personne ou un groupe de personnes qui se trouvent séparé des autres membres de la société. Du latin insula, île.

Effets favorables :

- ❖ Possibilité que pour un instant, dégagé des tracas quotidiens, que soit éprouvée une impression de liberté.
- ❖ En se mettant en retrait de sur-stimulations peut favoriser une introspection, permettre de faire un bilan et de se réajuster.
- ❖ Peut donner les conditions pour se sentir inspiré, avoir l'impression que quelque chose de plus grand que soi agit en nous et nous fait créer ou réaliser des choses qu'on n'aurait pas soupçonné être capable de faire.

Effets défavorables (surtout lorsque l'isolement se prolonge):

- ❖ Fait ressentir une souffrance, engendre un repli sur soi, une détresse.
- ❖ La sous-stimulation peut altérer les capacités cognitives et physiques chez les personnes âgées.

- ❖ La privation de relations sociales chez les jeunes a des effets sur la qualité de vie, les conditions de vie, les habitudes de vie et la vie scolaire. Le développement de l'enfant, sa santé mentale et physique en sont affectés. (INESSS).
- ❖ Peut contribuer à une augmentation de la violence dans le couple ou la famille.
- ❖ Les risques d'abus et de négligence augmentent.
- ❖ L'équilibre pour une santé mentale saine est fragilisé. Anxiété, dépression, démotivation...

Conclusion à cette partie :



Club Nautique Saint Henri de Taillon - Posts | Facebook  
facebook.com

### **3- Comment surmonter les effets néfastes de la solitude et de l'isolement ? Par la solidarité.**

**Définition :** « relation entre personnes qui entraîne une obligation morale d'assistance mutuelle ». Un lien d'interdépendance.

## Comment être solidaire ?

- 1- En se souciant de nos proches et en posant des actions concrètes. La présence de l'autre rassure.
- 2- En écoutant sans juger, sans vouloir que l'autre pense exactement comme nous.
- 3- En tendant la main pour offrir un service. Épicerie, tél., faire un repas...
- 4- En transmettant notre vitalité par l'humour, le rire, la joie de vivre.
- 5- En étant patient avec les plus vulnérables. La plainte est souvent une demande à l'autre, un appel à l'aide.
- 6- En étant bienveillant envers autrui, mais aussi envers soi-même. Parce qu'on ne réagit pas toujours comme on aurait voulu (selon notre idéal). On est humain.
- 7- Faire preuve d'humilité. On ne connaît pas la souffrance de l'autre.
- 8- Reconnaître l'autre comme mon semblable. « *La rencontre se tisse dans une histoire entre deux personnes* ».
- 9- Rechercher le meilleur en nous et dans l'autre.
- 10- Faire ce qu'on doit faire. En toute conscience.

*Je me prends parfois à espérer qu'au terme de cette pandémie, nous puissions nous découvrir plus aimant qu'on ne le pensait.*

**« Sans solidarité il n'y a pas d'humanité »**

**Référence : Site web du gouvernement - guides auto-soins**

**<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/>**

Line St-Amour, Ph.D.  
Psychologue clinicienne