



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je me sens seul
- Je n'ai personne avec qui faire de l'activité physique

**Vous arrive-t-il de vous sentir seul, d'avoir l'impression que personne n'est là pour vous ?
Savez-vous qu'un bon réseau social est un facteur de protection pour votre santé physique et mentale ?**

Prenez quelques moments pour réfléchir à ces quelques éléments...

« Et si je n'étais pas seul ? »

Ce n'est pas parce que l'on se sent seul qu'objectivement nous sommes seuls. Nos sentiments ne reflètent pas toujours l'état de la réalité. Il est donc possible de se sentir seul et abandonné bien que nos proches soient bels et biens présents pour nous. Commencez par mettre en doute votre sentiment de solitude à l'aide des questions suivantes :

- Suis-je réellement seul ?
- Y a-t-il des gens sur qui je peux compter ?
- Si j'étais réellement dans le besoin ces personnes seraient-elles là pour moi ?
- Y a-t-il quelqu'un à qui je peux parler, me confier ?

Si vous avez répondu oui à l'ensemble de ces questions, il ne vous reste qu'à aller vers les gens qui vous entourent pour chercher ce dont vous avez besoin. Il s'agit du meilleur moyen pour sortir de l'isolement.

« Et si je demandais de l'aide ? »

Trop souvent, on souhaite que les gens devinent ce dont on a besoin. On reste donc dans l'attente que les gens combent nos besoins au lieu de s'exprimer clairement et augmenter nos chances d'être entendus et comblés. Malheureusement, il est rare que les gens qui nous entourent devinent nos besoins et on peut donc avoir l'impression que les gens ne sont pas là pour nous. Si vous vous sentez seul, peut-être faut-il exprimer plus clairement vos besoins à votre entourage et leur demander de l'aide (*voir l'outil « Pas facile de s'affirmer et de communiquer »*). Lorsque vous vous sentez abandonné ou incompris, allez vers les autres. Partagez ce que vous vivez et exprimez clairement vos besoins.

« Et si je surmontais mes peurs et j'allais vers les autres ? »

Éprouvez-vous de la gêne à demander de l'aide ? Est-ce que vous évitez de parler de votre peine et de vos inquiétudes par peur d'être jugé ? En général, vous évitez de montrer vos vulnérabilités et vos faiblesses ? Cela peut effectivement être difficile de se révéler, mais c'est le prix à payer pour enrichir vos relations avec les autres. Commencez par exprimer ce que vous ressentez avec une personne de confiance. Ensuite, rappelez-vous que personne n'est parfait et qu'il est tout à fait normal d'avoir des préoccupations. Votre vulnérabilité saura vous rapprocher des autres qui eux se sentiront privilégiés de la confiance que vous leur témoignez. Et plus souvent qu'autrement, vous constaterez que les autres vivent finalement pas mal les mêmes préoccupations et ils pourront vous aider.

Inscrivez ici les peurs qui vous habitent par rapport au fait de demander de l'aide ou de parler de ce que vous vivez :

J'ai peur _____

J'ai peur _____

J'ai peur _____

Est-ce que ces peurs semblent insurmontables ? Votre bien-être physique et psychologique ne gagneraient-ils pas à surmonter ces peurs et à aller vers les autres ? Faites l'expérience, apprenez graduellement à vous ouvrir aux autres, à votre rythme, et vous pourrez constater les bienfaits que cela apportera à votre bien-être physique et mental.

Définissez de petites étapes pour vous aider à progresser en ce sens. Commencez par de petits défis et au fur et à mesure où vous vous sentirez à l'aise, augmentez la difficulté des défis :

Ex. : Je vais demander à mon fils s'il peut venir m'aider à faire mon ménage du printemps

« Et si je donnais « trop peu / trop » dans mes relations ? »

Vous sentez-vous frustré ou insatisfait du soutien que vous recevez ? N'oubliez pas que les relations sont avant tout un échange. Peut-être est-ce un bon moment pour évaluer votre implication dans vos relations. Avez-vous l'impression que tout vous est dû ? Avez-vous l'impression que vous êtes exigeant envers les personnes qui vous entourent ? Êtes-vous présent pour les autres ? Êtes-vous reconnaissant du support que votre entourage vous témoigne ? À l'opposé, avez-vous l'impression de trop donner et d'être toujours au devant des besoins de tous et chacun ? Sentez-vous que l'on abuse de votre bonté ? Comme dans tout, l'équilibre est la clé. Les relations sont un échange qui se doit d'être bidirectionnel mais aussi équilibré.

Si vous donnez « trop peu ou trop », il est temps de remettre en question votre niveau d'implication. Pesez les avantages et les inconvénients de ces attitudes.

Avantages de donner trop peu ou trop

Inconvénients de donner trop peu ou trop

À la suite de cette prise de conscience, établissez quelques comportements que vous pourriez modifier pour remédier à votre niveau d'investissement :

Ex. : Je vais graduellement apprendre à dire NON aux choses qui ne m'intéressent pas

« Et si j'agissais pour développer un réseau social qui me satisfait ? »

Si vous êtes insatisfait de votre réseau social, il est important d'y voir. Il n'est jamais trop tard pour développer un réseau qui puisse répondre à vos besoins. Demandez-vous comment vous pourriez élargir ou diversifier votre cercle social. Y a-t-il des activités que vous aimez auxquelles vous pourriez vous inscrire ? Y a-t-il des gens autour de vous (voisins, collègues...) avec qui vous pourriez développer des liens ? L'action est la meilleure solution pour éviter l'isolement ! Énumérez une liste de stratégies que vous pourriez mettre en place pour rendre votre réseau satisfaisant.

L'activité physique pour socialiser !

Vous aimeriez faire de l'activité physique, mais les gens de votre entourage ne sont pas intéressés à vous accompagner pour ce type d'activité ? Profitez-en donc pour élargir votre réseau social en vous intégrant à un groupe d'activité physique constitué de personnes de votre niveau de condition physique ! Vous ferez ainsi d'une pierre, deux coups, en améliorant votre condition physique, ainsi que votre soutien social. Voici quelques suggestions d'activités physiques de groupe et d'endroits offrant ces services :

ACTIVITÉS PHYSIQUES	OÙ S'INFORMER
Club de marche	<ul style="list-style-type: none"> Fédération québécoise de la marche www.fqmarche.qc.ca Service des loisirs de votre municipalité Cardio plein air www.cardiopleinair.ca
Conditionnement physique en groupe	<ul style="list-style-type: none"> Centres d'entraînement privés Service des loisirs de votre municipalité Cardio plein air www.cardiopleinair.ca Groupes d'âge d'or (ex. : Apador) www.cam.org/~apador/apador.htm
Danse	<ul style="list-style-type: none"> Écoles de danse (pages jaunes de l'annuaire téléphonique) Service des loisirs de votre municipalité Centres sportifs de CÉGEP ou d'universités Groupes d'âge d'or Aréna
Ligue de curling	<ul style="list-style-type: none"> Curling Québec www.curling-quebec.qc.ca
Ligue de quilles	<ul style="list-style-type: none"> Salons de quilles
Sports de raquettes	<ul style="list-style-type: none"> Service des loisirs de votre municipalité Gymnases d'école, de CÉGEP ou d'universités Centres d'entraînement privés