Santé Mentale info service

Améliorer mes relations

Trois étapes pour cultiver des liens avec les autres.



1. Je fais le point sur ma situation

Le sentiment de solitude n'est ni une faiblesse, ni un échec. C'est peut-être le signe qu'il faut améliorer mes relations.

Les questions à se poser :

- Est-ce que je me sens seul(e) ? Dans quelles situations ? Quand je suis seul(e), quand je suis avec certaines personnes… ?

- Depuis quand ? Est-ce que je peux le relier à un évènement de ma vie (déménagement, changement dans mon travail, séparation, deuil, maladie, etc.) ?

2. J'identifie mes besoins

Toutes les solitudes sont différentes. On peut avoir besoin de moments de partage, d'être mieux compris(e), de plus de soutien, de faire partie d'un groupe…

Les questions à se poser :

- Est-ce que je ressens de la solitude parce que je passe trop de temps seul(e) ? Ou parce que, même entouré(e), je ne me sens pas écouté(e) ou compris(e) ?

- À quoi ressemblerait une interaction qui me ferait du bien ? Est-ce avec quelqu'un que je connais déjà ? Ou bien est-ce que je dois rencontrer de nouvelles personnes ?

3. Je fais un premier pas

Pas besoin d'un changement radical. Commencer par un petit pas, puis un autre… C'est souvent plus efficace.

En fonction de mes réponses précédentes, je choisis 1 ou 2 actions dans cette liste :

- [ ] Envoyer un message à une personne avec qui je pourrais avoir un échange qui me ferait du bien.
- [ ] Proposer de prendre un café à un voisin, un collègue, etc.
- [ ] Participer à une activité collective près de chez moi (un évènement dans ma commune, une action organisée par une association, etc.)
- [ ] Passer du temps dans un lieu qui favorise les rencontres (parc, bibliothèque, médiathèque, musée, etc.)

Pour aller plus loin

Je note ce que j'ai ressenti en réalisant ces actions.

Est-ce que cela répond aux besoins que j'ai identifiés plus haut ?
Comment donner suite pour entretenir cette relation ?
Quelle prochaine action je pourrais essayer ?



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

Pour en savoir plus, scannez le QR code et visitez **santementale-info-service.fr**