

7 trucs pour briser l'isolement

Le décès d'un proche, un déménagement et même la retraite sont des situations qui peuvent laisser un grand vide. Lorsque la solitude devient source de souffrance, il faut réapprendre à provoquer les contacts et les échanges. Voici 7 trucs pour vous aider :

1 – SORTIR. C'est un geste qui peut sembler bien anodin, mais pour certains c'est un défi. Faites-en votre défi quotidien! Allez chercher votre journal, prendre un café, faire l'épicerie,... Ce genre de sortie vous permettra au moins d'échanger quelques mots avec les commis.

2- VIVRE VOS PASSIONS. Commencez par faire l'inventaire de vos intérêts ou de vos passions (ornithologie, lecture, cuisine, etc.). Vérifiez ensuite les ressources disponibles dans la région. Devenir membre d'un club est une excellente façon de susciter des rencontres passionnantes.

3- APPRENDRE. S'inscrire à un cours ou assister à des conférences est une autre façon de stimuler nos neurones tout en socialisant. Le journal local ou encore les infolettres municipales vous informeront des activités à venir.

4- BOUGER. Plusieurs activités sportives peuvent se faire en groupe : marche, tennis, pétanque, danse, yoga. La plupart des Clubs sportifs offrent des occasions de se rencontrer chaque semaine.

5- CRÉER. Envie de création? Le faire en groupe est beaucoup plus motivant. Peinture, sculpture, tricot, les regroupements de loisirs sont toujours intéressés à accueillir de nouveaux membres.

6- VISITE. Saviez-vous que plusieurs organismes de la région offrent des services de visite à domicile ou d'appel téléphonique pour les personnes seules? Contactez le CLSC pour plus d'information.

7- INTERNET. L'Internet peut devenir un grand allié pour briser l'isolement. On reste au courant de ce que font nos proches et on s'informe sur une panoplie de sujets qui nous intéressent.

Alors, plus besoin de rester seul à broyer du noir. Vous avez le pouvoir de changer les choses! Donnez-vous simplement pour défi de mettre en pratique un de ces trucs... dès aujourd'hui!