

Comment faire face au sentiment de solitude



1

ANALYSE LE PROBLÈME

Dans quelles situations est-ce que tu te sens seul ?

.....

.....

.....

Est-ce que tu penses que ce que font les autres favorise ton sentiment de solitude ? Si oui, comment ?

.....

.....

.....



2

REGARDE-TOI HONNÊTEMENT

Comment est-ce que tu as peut-être contribué à ton sentiment de solitude ? (Exemples : Est-ce que tu luttas contre un manque d'estime de toi ? Est-ce que tu as tendance à juger les autres ou à être susceptible ?)

.....

.....

.....

.....



3

FAIS TA PART (Galates 6:5)

Si tu te sens seul, ce n'est peut-être pas de *ta faute*. Mais à ton avis, qu'est-ce que *tu peux faire* pour améliorer la situation ?

.....

.....

.....

Écris le nom de deux *personnes* dont tu pourrais te rapprocher cette semaine.

.....

.....

Écris deux *choses* que tu pourrais faire cette semaine pour te sentir moins seul.

.....

.....



4

FAIS LE BILAN

Au bout d'une semaine, observe tes progrès. Ton sentiment de solitude a-t-il diminué ? Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce que tu pourrais faire pour réessayer ?

.....

.....

.....

.....



UN CONSEIL : « *Si tu luttas contre le sentiment de solitude, tu peux faire trois choses. Premièrement, essaie de renforcer les amitiés que tu as déjà. Deuxièmement, cherche à te faire de nouveaux amis. Troisièmement, reprends contact avec d'anciens amis. Rien que le fait de parler à un vieil ami peut te motiver* » (Anne).

Pour plus de renseignements, va sur jw.org et lis l'article « Les jeunes s'interrogent... Pourquoi est-ce que je n'ai pas d'amis ? » (sous LA BIBLE ET VOUS > ADOLESCENTS).