

Donner du temps, faire preuve de compréhension

Conseils pour les entretiens en cas de sentiment de solitude et d'angoisse existentielle

De manière générale: Il n'y a pas besoin d'être un expert pour parler aux personnes concernées par des problèmes d'ordre psychologique, comme le sentiment de solitude ou l'angoisse existentielle. Votre intérêt et votre ouverture à la discussion sont précieux et peuvent constituer le premier pas vers une solution bénéfique.

Initiez le dialogue. N'ayez pas peur de demander: «Comment allez-vous?». N'ayez pas peur non plus de la réponse. Votre interlocuteur souhaitera peut-être parler ou peut-être pas, ou pas à ce moment-là. Indiquez à la personne que vous êtes là pour elle si elle souhaite votre aide.

N'évitez pas la discussion. Si quelqu'un vous parle de solitude ou d'angoisse existentielle, ne prenez pas ça à la légère. Acceptez les sentiments et les peurs de la personne et exprimez votre appréciation lorsqu'elle ose vous en parler. Cela donne du courage.

Surveillez votre langage corporel. Pendant la conversation, essayez de vous détendre et d'être présent. Des regards fuyants ou des mouvements nerveux trahissent instantanément un embarras par rapport au sujet abordé.

Soyez à l'écoute. Il n'y a pas que ce que vous pouvez comprendre et ressentir qui est réel. Vous n'êtes pas non plus tenu d'avoir réponse à tout. Les sentiments et les peurs sont complexes et leur évolution est individuelle. Il est indispensable d'écouter ouvertement et de faire en sorte que votre interlocuteur se sente pris au sérieux.

Évitez les platitudes et les conseils non sollicités. Évitez les phrases toutes faites comme «Redresse la tête», «Ça va passer!», «Ressaisis-toi!». De telles déclarations ont pour effet de bloquer la personne et rendent généralement la situation plus difficile. Abstenez-vous donc de donner des conseils si on ne vous en a pas demandé.

Demandez comment vous pouvez aider. Les personnes souffrant de solitude et d'angoisses existentielles sont aussi uniques que les autres. En fonction de la personnalité et de la situation, le soutien peut prendre différentes formes. Demandez ce que vous pouvez faire et prenez au sérieux les souhaits exprimés.

Ne parlez pas que de problèmes. Ne réduisez pas la personne concernée à ses sentiments et à ses angoisses – ils ne constituent qu'une partie de cette personne. Parlez tout aussi naturellement d'autres sujets qui intéressent votre interlocuteur: le quotidien, les amis, le sport, les loisirs, etc. Le fait que vous preniez le temps de discuter témoigne de l'estime que vous lui portez. Et cela peut aussi vous aider à mieux comprendre la personne concernée.

Accordez-leur de l'espace. Certaines personnes préfèrent communiquer par e-mail, chat ou SMS plutôt que face à face ou par téléphone. Cela leur donne la liberté de venir vers vous quand elles se sentent prêtes. L'important est de leur faire savoir que vous êtes là pour elles à tout moment.