



Période difficile, harcèlement, problème de famille ou avec ses amis ? L'isolement est de plus en plus fréquent dans notre société, notamment chez les jeunes. Selon une enquête de 2017 du CREDOC*, plus de 700 000 jeunes vivent une situation d'isolement « social ». Cela signifie que 6 jeunes sur 100 n'ont aucune interaction au quotidien avec leur famille, leurs amis ou leurs camarades de classe.

Le choix de s'isoler n'est pas le fruit du hasard

Cette envie de solitude peut naître de plusieurs facteurs. Elle résulte souvent d'un enchaînement d'événements : départ du domicile parental, problèmes de santé, complexes physiques (certains subissent des insultes, des agressions), problème de famille, décès, séparation, etc.

Les réseaux sociaux, un moyen de « s'évader » des problèmes ?

La société actuelle est plus « connectée » que jamais. Des jeunes n'hésitent pas à se réfugier dans les réseaux sociaux pour s'éclipser quelques minutes pour certains quelques minutes, pour d'autres quelques heures.

Parfois, la jeune génération se dit « plus libre » lorsqu'elle est connectée. « **Dès que je me dispute avec mon copain, des amis ou des membres de ma famille, je m'isole directement dans mon coin et je m'isole avec mon téléphone, souvent sur Facebook, Twitter ou encore Instagram** », confie Clara.

Le fait de s'éloigner de tous pour rester seul peut être néfaste au quotidien. Certaines personnes peuvent se priver de manger, de dormir ou aller jusqu'à commettre des actes impensables conduisant à l'autodestruction.

Une solution pour rompre l'isolement : parler et chercher du réconfort

Selon la gravité de la raison de l'isolement, **certain(e)s vont s'enfermer dans le silence.**

Il est parfois difficile de parler de ses problèmes, de ses souffrances ou encore de ses complexes, mais la solution réside dans le dialogue. **Discuter autour de soi, libérer ses peines ou vider son sac** restent des moyens directs qui peuvent se révéler efficaces sur l'instant.

Maryan MAUNY CORMIER.

En cas de dépression, problèmes ou harcèlement, des organismes peuvent conseiller et orienter le public.

Non au harcèlement : 3020 (numéro vert)

SOS Amitié : 09 72 39 40 50 ou site Internet : <https://www.sos-amitie.com/>

Fil Santé Jeunes : 0800 235 236 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe) ou site Internet : <http://www.filsantejeunes.com/>

*CREDOC : Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie.

A poster for 'Non au harcèlement' featuring four young people sitting on the floor, looking at each other. The text 'À PLUSIEURS ON EST FORT CONTRE LE HARCÈLEMENT' is written in large, bold, black letters on the right. At the bottom, the text 'NON AU HARCÈLEMENT' is written in large, bold, green letters. Below this, the website 'NonAuHarcèlement.education.gouv.fr - #NonAuHarcèlement' is displayed. In the bottom right corner, there is a logo for '3020 Service & appel gratuits' and a small logo for 'Ministère de l'Éducation Nationale'.

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)