



**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.



À PLUSIEURS  
ON EST FORT  
CONTRE  
LE HARCÈLEMENT

**NON AU HARCÈLEMENT**

NonAuHarcèlement.education.gouv.fr - #NonAuHarcèlement

3020 Service & appel gratuits\*

Ministère de l'Éducation Nationale  
POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE

\*Numéro vert gratuit  
du 15h  
à 18h

## 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)