

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Seul, pas isolé



Le carnet pour voir ce qui vous manque vraiment, *et recréer un lien qui vous ressemble.*

Sept étapes, un stylo, vingt minutes par soir. Pour voir ce qui vous manque vraiment, et faire un premier pas qui vous ressemble.

Coraline Bourdageau

Du monde autour, *personne à qui le dire.*



Vous voyez des gens : au travail, en famille, peut-être un groupe d'amis. Ou vous vivez seul depuis une séparation, un départ, un déménagement. Et pourtant, le soir, il n'y a pas grand monde à qui vous diriez vraiment comment vous allez.

Ce carnet est pour vous si vous vous sentez seul, entouré ou non, et si vous voulez que ça change sans vous forcer à devenir quelqu'un d'autre.

Il ne vous promet pas des amis en une semaine. Il vous aide à voir ce qui vous manque vraiment, ce que votre retrait protège, et à faire un premier pas, petit, vers quelqu'un.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, vingt minutes suffisent. Partez d'un moment réel et récent où vous vous êtes senti seul. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si la solitude devient trop lourde, si vous pensez à vous faire du mal, ou si quelqu'un vous empêche de voir vos proches, n'attendez pas : allez directement à la dernière page, les numéros d'aide y sont. Si vous avez seulement besoin de parler à quelqu'un ce soir, des lignes d'écoute anonymes y sont aussi.

Seul n'est pas *isolé*.

Il y a deux solitudes. Celle d'être seul chez soi, qui se voit. Et celle, plus discrète, d'être entouré de gens qui ne vous connaissent pas vraiment.

L'Organisation mondiale de la santé décrit la solitude comme un sentiment douloureux : l'écart entre les liens qu'on voudrait avoir et ceux qu'on a. On peut donc avoir beaucoup de monde autour de soi et se sentir seul, ou voir peu de gens et ne pas en souffrir.

Vous n'êtes pas une exception. En France, près d'une personne sur quatre dit se sentir seule souvent ou presque tous les jours. Environ une sur dix est vraiment isolée. Le sentiment est donc bien plus répandu que l'isolement.

Sources : Organisation mondiale de la santé, communiqué du 30 juin 2025 ; Fondation de France, étude Solitudes 2025 (enquête de juillet 2025 auprès de 3 000 personnes).

Ce que « seul » veut dire pour moi, en ce moment

Se sentir seul n'est pas un défaut de caractère. Le dire, même sur papier, est déjà une manière d'en sortir.

Ce carnet change donc de question. Pas « comment voir plus de monde ? », mais « de quel lien ai-je besoin, et qu'est-ce qui m'en tient éloigné ? ».

Quand la solitude *pique*.

Elle se fait rarement sentir en pleine semaine chargée. Elle arrive dans les creux. Partez du dernier moment où vous l'avez sentie.

Le moment : quand, où, avec qui, ou sans qui

Ce que j'aurais aimé, à cet instant précis

Les moments qui reviennent. Cochez ceux que vous reconnaissez :

- ☐ Le dimanche, quand les autres semblent tous avoir quelqu'un à voir.
- ☐ Les fêtes, ou les photos des fêtes des autres.
- ☐ Une bonne ou une mauvaise nouvelle, et personne à qui l'annoncer en premier.
- ☐ Le soir, quand j'aurais juste besoin de parler, sans rien organiser.
- ☐ Les vacances, quand tout le monde part, sauf moi.
- ☐ Au milieu des autres, quand je souris et que personne ne voit.
- ☐ Autre moment :

Ces moments ne disent pas que vous êtes de trop. Ils montrent où se trouve le manque.

Ce qui vous manque, *vraiment*.

« Seul » recouvre des manques très différents. On peut être bien entouré et n'avoir personne à qui dire comment on va. On peut avoir un confident au loin et personne avec qui partager un repas. Nommer le manque change la direction du premier pas.

Cochez ce qui vous manque, entourez ce qui vous manque le plus :

- ☐ Quelqu'un à qui dire comment je vais vraiment.
- ☐ Quelqu'un qui me connaît depuis longtemps, devant qui je n'ai rien à prouver.
- ☐ Quelqu'un avec qui partager le quotidien : un repas, une marche, un film.
- ☐ Une place dans un groupe, où l'on remarque mon absence.
- ☐ Quelqu'un qui compte sur moi.
- ☐ Quelqu'un avec qui rire.
- ☐ Autre chose :

Le manque que je choisis de regarder en premier

Une personne, même loin, qui a déjà tenu ce rôle pour moi

On peut avoir beaucoup de monde et manquer d'une seule chose. C'est souvent celle-là qui fait mal.

La carte *de mes liens*.

Dessinez votre entourage tel qu'il est aujourd'hui, sans le juger. Au centre, vous. Plus une personne vous est proche, plus son nom est près du centre. Pensez aussi à ceux qui sont loin, aux liens qui se sont endormis, aux visages du quotidien.



Un nom de la carte	Ce que ce lien m'apporte	Depuis quand je ne lui ai pas vraiment parlé

Ceux que l'on recontacte apprécient souvent ce geste bien plus qu'on ne l'imagine, surtout quand ils ne s'y attendent pas.

Source : Liu, Rim, Min et Min, 13 expériences auprès de près de 6 000 personnes, publiées en juillet 2022.

Ce que votre retrait *protège*.

Quand on se sent seul, on ne fait pas toujours le pas vers les autres. On attend qu'ils viennent, on répond « ça va », on reste en surface. Ce retrait n'est pas un défaut : c'est souvent une manière raisonnable de se préserver. Le problème, c'est qu'à force de se préserver, on se retrouve seul avec ce qu'on ressent.

Ce que le retrait protège souvent : cochez, complétez, rayez ce qui ne vous parle pas.

- ☐ Ne pas déranger, ne pas être un poids.
- ☐ Ne pas inquiéter ceux qu'on aime.
- ☐ Ne pas être vu autrement après l'avoir dit.
- ☐ Ne pas essayer un refus, ou un silence.
- ☐ Ne pas s'attacher à quelqu'un qui partira.
- ☐ Garder l'image de celui qui va bien, qui gère.
- ☐ Ne pas recevoir des conseils qui ne me correspondent pas.
- ☐ Autre chose :

Ce que mon retrait protège, pour moi

Ce qu'il me coûte, aujourd'hui

Être fort n'oblige pas à tout supporter. La force peut aussi être une limite, un non, un arrêt ou une demande d'aide.

Ce que vous dites, *ce que vous pensez*.

Vu de l'extérieur, tout tient. Personne ne voit l'écart entre ce que vous dites et ce que vous pensez. Parfois, même pas vous. C'est souvent dans cet écart que la solitude s'installe.

Ce que je dis	Ce que je pense	Ce que je pourrais dire
« Ça va, et toi ? »	« Je n'ai parlé à personne de tout le week-end. »	« Pas terrible, à vrai dire. Tu as un moment ? »
« Non merci, je suis fatigué ce soir. »	« J'aurais aimé qu'on insiste. »	« Pas ce soir, mais propose-moi la prochaine fois. »

La phrase que je dis le plus souvent, et celle que je pense à la place

Il ne s'agit pas de tout dire à tout le monde. Une seule personne qui sait vraiment comment vous allez, c'est déjà un lien de plus.

Un silence n'est pas *toujours un non*.

Quand on se sent seul depuis un moment, un message sans réponse, une invitation qui ne vient pas ou un regard distrait se lisent facilement comme un rejet. Parfois, c'en est un. Souvent, il y a d'autres explications.

Les recherches vont dans ce sens : dans les études les plus rigoureuses sur la solitude, ce qui a le mieux marché, ce n'est pas de multiplier les sorties, c'est de regarder la façon dont on interprète les signes des autres.

Source : Masi, Chen, Hawkley et Cacioppo (université de Chicago), synthèse de 50 études, dont 20 comparaisons tirées au sort, 2011.

Ce qui s'est passé	Ce que je me suis dit	Une autre explication possible
Pas de réponse à mon message depuis deux jours.	« Elle n'a pas envie de me voir. »	« Elle a peut-être une semaine chargée. »

Ce n'est pas forcer l'optimisme. C'est vérifier avant de conclure, et parfois, simplement, relancer.

Un pas, *pas un saut*.

Un lien se tisse rarement en une fois. Il vient de petits gestes répétés. Choisissez-en un seul, à votre mesure, pour cette semaine.

Quatre directions possibles, cochez celle qui vous semble la plus faisable :

- ☐ Montrer un peu plus de vous à une ou deux personnes : dire comment vous allez vraiment.
- ☐ Garder vivant un lien qui compte, même loin : un message, un appel, une date.
- ☐ Retrouver un moment qui a du sens pour vous, avec d'autres, pas seulement pour occuper le temps.
- ☐ Demander un service, ou en proposer un.

	Mon premier pas
À qui, ou où	
Ce que je ferai, en une phrase	
Quand, cette semaine	
Si ça ne prend pas, ce que je ferai ensuite	

Une date pour relire ce carnet : / /

Le premier message est souvent le plus court. « J'ai pensé à toi » suffit pour rouvrir une porte.

Selon *ce que vous vivez.*

La solitude ne prend pas la même forme partout. Une phrase pour chaque situation, à redire avec vos propres mots.

APRÈS UNE SÉPARATION

« Les soirs sont longs en ce moment. Un dîner simple, cette semaine ? »

Ma phrase

.....

.....

DANS UNE NOUVELLE VILLE

« Je viens d'arriver. Tu connais un endroit où les gens se retrouvent ? »

Ma phrase

.....

.....

ENTOURÉ, MAIS PAS CONNU

« Je vais moins bien que j'en ai l'air. Je peux t'en parler ? »

Ma phrase

.....

.....

SEUL CHEZ SOI, DEPUIS LONGTEMPS

« On pourrait s'appeler un dimanche sur deux ? »

Ma phrase

.....

.....

Si quelqu'un vous empêche de voir vos proches, surveille vos sorties, votre téléphone ou votre argent, ce n'est plus de la solitude : c'est une situation de contrôle. Parlez-en à un service spécialisé, gratuit et confidentiel : les numéros sont à la dernière page.

Vous vivez loin de votre pays ? Une page en parle : « Se sentir seul à l'étranger, même bien entouré », coralinebourdageau.com/expatriation/solitude-a-l-etranger.

Le plan *des jours creux*.

Les creux reviennent : le dimanche, les fêtes, certains soirs. Les préparer à froid aide à les traverser quand ils arrivent.

Le moment creux	Ce qui m’aide, même un peu	Une personne ou un lieu
Le dimanche soir	Une marche, un appel	Ma sœur, le parc

Une chose à faire seul, qui me fait du bien ces soirs-là

La personne que j’appelle si le creux dure

Être seul un soir n’est pas un échec. Si ce soir déborde, des lignes d’écoute anonymes répondent : dernière page.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous savez mieux ce qui vous manque, ce que votre retrait protège, et vous avez un premier pas. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous répond pas. Il ne remarque pas ce qui se répète d'un lien à l'autre, ni ce que vous ne vous autorisez pas à demander. Et il ne remplace pas des amis.

En séance, vous avez un endroit où dire, en français, ce que vous ne dites à personne, sans avoir à ménager qui que ce soit. On regarde ce qui vous isole vraiment, et ce qui pourrait recréer des liens qui vous ressemblent. Je ne choisis pas vos relations à votre place.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu : "Je ne suis pas seul, j'ai du monde autour de moi. Mais personne à qui dire vraiment comment je vais." Bien souvent, ce n'étaient pas les gens qui manquaient. C'était un endroit où l'on n'a rien à prouver. Le jour où l'on voit ce que le retrait protégeait, on peut choisir à qui ouvrir la porte, même un tout petit peu.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Si ce que vous vivez touche fortement votre sommeil, votre appétit ou votre envie de vivre depuis plusieurs semaines, parlez-en à un médecin. Cet accompagnement est non médical : il peut venir en complément, jamais à la place.

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Besoin de parler à quelqu'un : à qui s'adresser ?

coralinebourdageau.com/articles/besoin-de-parler-a-quelqu-un

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Et si vous avez simplement besoin de parler à quelqu'un ce soir, des lignes d'écoute anonymes répondent.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

09 72 39 40 50 SOS Amitié, écoute anonyme et gratuite, 24 h/24, 7 j/7

0 800 47 47 88 Solitud'écoute, pour les plus de 50 ans, anonyme et gratuit, tous les jours de 15 h à 20 h

3919 Violences Femmes Info, anonyme et gratuit (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 urgences pour les personnes sourdes ou malentendantes (SMS, application), gratuit

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 ligne nationale d'écoute et de soutien (800 HOPE)

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

107 Télé-Accueil, écoute anonyme et gratuite, 24 h/24, 7 j/7

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

0800 30 030 Écoute violences conjugales, gratuit et anonyme, de 8 h à 20 h, 7 j/7

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, gratuit et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.