

Trouver une communauté

Il est normal de se sentir seul ou isolé quand on est nouveau dans une ville, un quartier ou un milieu de travail.

Une façon de lutter contre la solitude est de trouver une communauté. Votre communauté pourrait être :

- des personnes qui ont les mêmes loisirs et intérêts que vous;
- des gens qui s'intéressent aux mêmes choses que vous;
- des gens avec qui vous avez des choses en commun, comme parler la même langue.



Conseils pour trouver une communauté

Il peut être difficile de recommencer à zéro dans un nouvel endroit ou un nouvel emploi. Vous pourriez être timide. Vous pourriez aussi être inquiet ou effrayé à l'idée que les choses ne marchent pas. Essayez ces conseils pour trouver une nouvelle communauté.

Essayez de nouvelles choses

Une bonne façon de rencontrer des gens est d'essayer de nouvelles choses. Faites une liste de choses que vous aimeriez essayer ou apprendre. Consultez les journaux locaux, les babillards de votre bibliothèque ou des magasins locaux, effectuez des recherches en ligne ou discutez des nouvelles choses que vous pouvez essayer avec vos collègues et les personnes que vous rencontrez.

N'abandonnez pas

Vous ne trouverez probablement pas votre nouvelle communauté tout de suite. Parfois, vous pourriez être déçu. Il n'y a pas de mal à faire des pauses quand vous en avez besoin. Vous pourrez continuer d'essayer de nouvelles choses et de rencontrer de nouvelles personnes lorsque vous vous sentirez prêt.

Restez en contact avec les personnes qui vous sont chères

Même si vous êtes dans un nouvel endroit ou occupez un nouvel emploi, vous vous souciez peut-être encore des personnes dans vos anciennes communautés. Restez en contact avec eux par téléphone, message texte, clavardage ou courriel. Vous pouvez encore garder ces personnes dans votre communauté, même si vous ne vous voyez pas très souvent.

Demandez de l'aide

Parlez de votre solitude à des gens en qui vous avez confiance. Demandez à des parents, amis ou collègues en qui vous avez confiance de penser à des idées pour trouver une nouvelle communauté. Demandez-leur comment ils ont trouvé leurs communautés.



Parlons-en

- Avez-vous déjà eu l'impression de faire partie d'une communauté? À quelles communautés avez-vous appartenu?
- Faites une liste d'activités qui pourraient vous aider à trouver une nouvelle communauté. Pensez à vos loisirs, à vos intérêts et aux choses qui vous tiennent à cœur.
- Choisissez une idée d'activité qui vous passionne. Où chercherez-vous des groupes auxquels vous pouvez vous joindre?

Journaux

Babillards

Recherches en ligne

Demande aux personnes que je rencontre

Autre idée : _____