

MONTREAL – La période des fêtes est l'une des plus difficiles de l'année pour bon nombre de citoyens qui souffrent d'une solitude extrême. Il est cependant possible de briser cet isolement ou d'être un acteur positif dans la vie d'un proche qui est seul, insistent plusieurs intervenants sociaux.

Le psychologue clinicien Pierre Faubert est bien au fait de la détresse que connaissent plusieurs personnes pendant la période des Fêtes. Au cours des dernières décennies dans sa pratique, il a pu constater l'impact que Noël et le Nouvel An ont dans la vie de ses patients.

«Les personnes seules voient les autres fêter et être joyeux, alors qu'eux vivent dans la solitude. Pour eux, c'est extrêmement souffrant. Comme c'est écrit dès les premières lignes de la Genèse: il n'est pas bon que la personne humaine soit seule. Nous sommes des êtres sociaux et nous avons besoin d'être en relation avec les autres pour être en paix et se sentir bien», rappelle-t-il.

Le psychologue Pierre Faubert invite les gens à participer aux activités proposées un peu partout dans la province pendant les prochains jours.

«Il y a des activités sportives, culinaires, touristiques pendant cette période. Il faut se forcer à sortir et fuir la télévision et l'ordinateur. Ces derniers sont des diviseurs qui alimentent la solitude et ne contribuent pas à nous faire aller vers les autres et à se retrouver ensemble», observe-t-il.

Il rappelle aussi que des ressources existent pour aider ceux qui traversent une période de solitude.

«Les gens seuls devraient essayer de communiquer avec un organisme communautaire ou encore une ligne d'aide. Il est aussi possible de s'adresser à sa paroisse, même si on n'est pas croyant. Il y a des gens de bonne volonté prêts à aider», insiste M. Faubert.

C'est animé par cet esprit de générosité que l'«Église du coin», située dans le quartier La Petite-Patrie, organise deux rassemblements dédiés aux personnes seules à Noël et au passage de la nouvelle année.

Éric Lanthier, pasteur de l'église, estime qu'il y a un réel besoin pour de telles célébrations qui rassemblent en un même lieu des gens qui ne se connaissent pas nécessairement, mais qui partagent tous ensemble un moment d'humanité.

«Il y a plusieurs familles monoparentales, des personnes âgées, des jeunes adultes et des étudiants qui vivent des moments de solitude, alors qu'ils souhaiteraient pourtant vivre une expérience joyeuse comme cela se faisait chez-eux pendant leur enfance», dit-il.

Repas communautaire, chants, jeux de table et danse sont au programme de ces deux rendez-vous gratuits qui attirent chaque fois entre 30 et 50 personnes.

Même si les organisateurs sont de confession chrétienne, l'événement n'a pas pour but de mettre de l'avant l'Évangile, insiste l'organisateur.

«Plusieurs des personnes qui viennent ne sont pas de notre Église et ne le deviendront pas. L'objectif n'est pas d'évangéliser, mais plutôt d'offrir un lieu où il est possible de vivre des moments chaleureux. Nous voulons qu'ils retournent à la maison avec le sourire. Nous, ça nous fait chaud au coeur et on se dit: mission accomplie!», confie M. Lanthier.

S'aider en aidant son prochain

Si certaines activités sont au programme dans plusieurs villes du Québec pendant la période des fêtes, tous ne peuvent pas nécessairement y prendre part, rappelle Caroline Sauriol, directrice de l'organisme Les Petits frères des pauvres.

«Il y a bon nombre de personnes âgées qui ne peuvent sortir de chez-elles, car elles ont des

barrières à la mobilité ou encore des problèmes de vision et de surdité», souligne-t-elle.

L'organisme Les Petits frères des pauvres est aux premières lignes auprès des personnes âgées vivant de la solitude et Mme Sauriol, est bien au fait de la problématique particulière que rencontre ses «Vieux Amis» pendant la période des Fêtes.

Au cours des derniers jours, des dizaines de bénévoles ont été à la rencontre de quelque 1000 aînés. L'organisme accueillera aussi le 31 décembre quelques personnes seules du bel âge dans un résidence des Laurentides où une fête leur sera dédiée.

«Cette année, c'est un peu spécial, nous avons un séjour organisé à notre maison de vacances pour le passage de la nouvelle année. Plusieurs aînés vont passer un séjour blanc et seront ensemble pendant cette période charnière», révèle Mme Sauriol.

Et pour ceux dont la santé le permet et qui cherchent une autre manière d'être entourés, la directrice des Petits frères des pauvres lance une autre idée.

«Ils n'ont qu'à devenir bénévoles! Être bénévole est une manière très efficace de rompre la solitude et de trouver un sens à son temps. C'est aussi une occasion de créer des réseaux et de rentrer en relations avec d'autres personnes, donc tout le monde y gagne», dit-elle.

Cet article [Des initiatives québécoises pour briser l'isolement pendant la période des fêtes](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Consultez la source sur Lactualite.com: [Des initiatives québécoises pour briser l'isolement pendant la période des fêtes](#)