

Rompre la solitude, un enjeu majeur en matière de santé

Selon le baromètre Juin 2014 de la Fondation de France, en seulement 4 ans, un million de personnes supplémentaires vivent seules et chez les moins de 40 ans, la solitude a doublé, passant de 3% en 2010 à 7% en 2014.

En France, une personne sur huit est confrontée à la solitude et une personne sur cinq la ressent. Or, les corrélations entre la solitude et la santé ne sont plus à prouver : dépression, perte de confiance en soi, mais aussi risques cardiovasculaires ou déficit immunitaire...



Pour Valérie Bruat, experte dans le domaine de la rencontre, souvent présentée comme une Artisan de l'amour (*notamment par David Abiker sur Europe 1*), il est temps d'agir pour permettre aux Français d'en finir avec la solitude.

La solitude, un phénomène de société grandissant qui pourrait devenir le prochain mal du siècle...

Dans son dernier bilan, la Fondation de France attire non seulement l'attention sur des chiffres éloquentes mais également sur « le rôle accélérateur de la crise économique, augmentant les difficultés et le mal-être des personnes ».

Or, commence ici un cercle vicieux qui, pour John Cacioppo, va bien au delà des risques de la dépression ou du stress qui sont souvent associés à la solitude. Ce psychologue social de l'université de Chicago étudie en effet depuis 1990, les effets biologiques de la solitude.

L'isolement : aussi dangereux que le tabac et pire que l'obésité

A partir de 1990, John Cacioppo orchestre des tests physiologiques et psychologiques auprès de milliers d'étudiants et observe des centaines d'habitants. Au fil de ses nombreux articles scientifiques, il identifie ainsi des « changements potentiellement néfastes dans les systèmes cardiovasculaire, immunitaire et nerveux de personnes vivant dans une solitude chronique ».



En 2010, une analyse de 148 études sur le sujet révèle que l'isolement augmente le risque de décès à peu près autant que le tabac et plus que l'inactivité physique ou l'obésité.

Pour John Cacioppo, plus de doute :

La solitude est un risque sanitaire en soi, distinct de la dépression ou du stress qui lui sont souvent associés.

Le regard de Valérie Bruat, experte dans le domaine de la rencontre

Si l'expérience de la solitude en tant qu'étape transitoire est un phénomène naturel, il faut donc savoir la rompre avant qu'elle s'installe durablement et produise ses effets néfastes.

Valérie Bruat, confie,

Souvent l'isolement est en corrélation avec le célibat... et bien souvent, sortir du célibat est rendu plus difficile lorsqu'on se sent plus généralement dans une situation plus large d'isolement. Il est malheureusement assez fréquent que je rencontre des personnes chez qui la solitude entraîne un manque de confiance en soi et dans les autres, voire un état dépressif.



Or, en plus des bouleversements « naturels » de la vie - lorsqu'un jeune adulte quitte le domicile familial, quand on déménage dans une nouvelle ville, quand une femme âgée survit à son mari - la conjoncture et notre société augmentent les facteurs de risque de solitude : perte d'emploi, isolement professionnel dû au stress, relations virtuelles et superficielles, etc.

Les personnes célibataires sont d'ailleurs aujourd'hui de plus en plus nombreuses à la recherche d'authenticité, de valeurs, de liens durables...

20 années d'expérience au service des personnes seules

Pour accompagner les personnes célibataires et les aider à rompre avec la solitude, Valérie Bruat a élaboré et affiné, au sein de son agence Adéquat Rencontres, des méthodes exclusives.



"Nos méthodes offrent une détermination très performante des "potentiels d'affinités" des personnes célibataires. L'utilisation fine de ces informations nous permet de mettre en lien des personnes possédant et multipliant vraiment toutes les chances de couronner leur rencontre de succès".

Valérie Bruat connaît chaque personne, ses attentes, sa vision de la vie... et de l'amour.

Grâce à sa qualité d'écoute et un suivi personnalisé avec un interlocuteur unique, ses adhérent(e)s profitent d'un véritable accompagnement en toute confidentialité. Selon leurs envies et attentes, les personnes célibataires peuvent alors bénéficier de rencontres individuelles, d'un programme de loisirs et séjours ou d'un service coaching.

Valérie Bruat intervient régulièrement dans les grands médias français, dernièrement France Inter, Europe 1, et France Dimanche.

Pour en savoir plus

Site web : <http://adequat-rencontres.fr>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/adequat.rencontres>

Contact presse

Valérie Bruat

Mail : duoconseils@yahoo.fr

Tél. 01 30 24 87 30