

ALEXIA BORG
PRÉFACE D'ANNA MICHALEK

LA
SOLITUDE
**EST UN**
CONNARD

(MAIS C'EST UNE BONNE NOUVELLE)

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Mon planner de créateur, Eva Coreil et Laura Lane

Mission couple, Pascal Spiler

La Clé de soi : l'art des objectifs pour accomplir son potentiel, Damien Catani

Des constellations familiales aux constellations de vie, Martine Garcin-Fradet

L'Anti-Guide de développement personnel, Mathilde Blancal

Guide pratique de la séparation, Sophie Renouf

Gagnez 15 % de votre temps, Nicolas Dugay, Sihem Djaafar, Ingrid Petitjean, Erika King-Soon

Enfin à ta place : ose vivre selon tes propres rêves !, Marine Faux

J'ose être qui je suis, Catherine Barry

Et si on s'écoutait ?, Sophie Grosjean

Déployer son énergie sans disjoncter, Emmy Druesne

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2025

ISBN : 978-2-88953-970-3

Correction : Catherine Guichardon

Couverture : François-Xavier Pavion

Conception maquette : Virginie Cauchy

Mise en pages : Frank Pitel

Illustration : © AdobeStock : p.7 free_illustration10, p.23 Bro Vector, p.67 Design Stock, p.92 Prosymbols, p.96 Dzianis Vasilyeu, p.100 Art of Ngu, p.115 DDDART, p.120 NikahGeh, p.130 SurfupVector, p.138 Orapun, p.140 Mykola Syvak, p.171 Mariana Hihiiieva, p.184 nadzeya26.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Chère lectrice, cher lecteur _____

Afin de faciliter la lecture, nous avons fait le choix de ne pas utiliser l'écriture inclusive. Bien entendu, cet ouvrage s'adresse à toutes et à tous, sans distinction de genre.

À tous ceux qui subissent la présence du connard.
Vous n'êtes pas seuls.



SOMMAIRE

PRÉFACE	11
INTRODUCTION	13
CHAPITRE	QU'EST-CE QUE LA SOLITUDE ?	17
1		
	De l'autre côté de la Manche	18
	L'enfer vous ment	19
	La solitude en quelques chiffres	21
CHAPITRE	ÊTES-VOUS CONCERNÉ ? LES SIGNES	25
2		
CHAPITRE	LES ALLIÉS DU CONNARD	31
3		
	Catégorie 1 : les relations personnelles	33
	○ La famille toxique	33
	○ Les proches et les amis seuls	38
	○ L'amour impossible	43
	○ La relation de couple	54
	○ La dévotion et le devoir familial	68
	Catégorie 2 : l'autoperception	72
	○ L'autosabotage	72
	○ Le célibat	75
	○ L'hyperconscience	82
	○ La neurodiversité : HPI – TDAH – troubles dys	88
	○ Le regard des autres dans les lieux publics	93
	Catégorie 3 : l'état émotionnel et mental	98
	○ Le mode survie	98
	○ L'obsession	102
	○ Les doutes du solopreneur	107
	○ L'ennui et le vide	112

CHAPITRE

4

CHAPITRE

5

CONCLUSION

NUMÉROS UTILES ET SOLUTIONS

REMERCIEMENTS

QUI ALLEZ-VOUS AIDER AUJOURD'HUI À COMBATTRE LE CONNARD DE SOLITUDE ?

NOTES

○ L'inspiration et la créativité.....	117
Catégorie 4 : les influences externes	122
○ La musique.....	122
○ Le pouvoir et la célébrité.....	128
○ Les responsabilités du dirigeant.....	132
○ Les addictions.....	140
○ La quête de liberté.....	147

COMMENT NE PAS ÊTRE UN ALLIÉ DU CONNARD..... 155

LES 5 ENNEMIS DU CONNARD DE SOLITUDE..... 163

L'acceptation	165
L'action	167
L'amour	172
La joie	176
La foi	179

..... 185

..... 187

..... 189

..... 191

..... 193

PRÉFACE

Chers lecteurs,

La solitude est souvent perçue comme une ennemie redoutable... et si vous appreniez à connaître cet ennemi pour le remplacer par quelque chose de plus transformateur ? Alexia Borg nous offre, grâce à son expérience et à ses recherches, un ouvrage concret, rempli d'outils pratiques utilisables au quotidien. Si l'on demande à plusieurs personnes « Qu'est-ce que la solitude ? », les réponses sont toujours variées, car il n'existe pas de définition unique. Toutefois, nous comprenons que la solitude à laquelle il est fait référence ici n'est pas celle que nous apprécions, celle qui nous apaise et nous permet de passer des soirées agréables. Il s'agit plutôt de cette petite voix intérieure qui nous terrifie et nous fait croire que si nous sommes seuls le temps d'une soirée, nous le serons pour les décennies à venir.

En qualifiant la solitude de « connard », Alexia Borg utilise une technique bien connue en psychologie, notamment dans la thérapie ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement), issue des thérapies cognitivo-comportementales, connue sous le nom de « défusion cognitive ». Au quotidien, nous avons tendance à fusionner avec nos pensées, leur donnant une place prépondérante dans notre esprit et croyant qu'elles détiennent la vérité. Ce « connard » personnifie donc l'anxiété liée à la solitude.

Nous avons souvent tendance à nous identifier à nos pensées : « Je suis nul », « Je vais échouer », « Je ne vais pas tenir », « Ça va mal se passer ». Avec ce discours intérieur, nous fusionnons avec nos pensées, créant une équation erronée où le « je » = ma pensée = la vérité. Pourtant, dans 99 % des situations, ces pensées sont fausses ou bien elles ne sont qu'une hypothèse parmi beaucoup d'autres. « Je ne peux pas être nul à 100 %, je peux aussi réussir, il y a de grandes chances que je tiens le coup, et si finalement, ça se passe

LA SOLITUDE EST UN CONNARD

bien ? » Mes pensées sont modulables, et la réalité est souvent plus nuancée que nos pensées ne le laissent croire.

La défusion cognitive est une technique qui permet de prendre du recul et de sortir de ce schéma. Elle nous aide à prendre conscience que nous ne sommes pas nos pensées et que nos pensées ne sont pas des vérités. Ce n'est pas parce que j'ai peur de quelque chose que cela va nécessairement se produire. La personnification est un outil de « défusion » qui permet de prendre du recul et de séparer le « je » de mes pensées. Le « connard » peut sembler excessif, tout comme nos pensées, mais parler de lui et non pas de vous, du « je », nous permet de prendre du recul et d'éviter la surinterprétation.

Alexia Borg, avec ce livre, en passant par différentes situations personnelles, nous aide à comprendre et à mettre en place des outils au quotidien, pour passer d'une solitude assourdissante et anxiogène à des moments de paix intérieure, en accord avec nos valeurs et nos besoins. En bref, bravo et merci Alexia !

Anna Michalek
Psychologue et neuropsychologue

INTRODUCTION

Mes très chers lecteurs,

Si j'écris ce livre aujourd'hui, c'est parce que comme vous, j'ai traversé des périodes de solitude intense. Si intense, que j'en ressentais des douleurs physiques, allant parfois jusqu'à croire que je pouvais y laisser ma vie. Bien que douloureuse, cette solitude, je l'ai à la fois subie et choisie, car je ressentais souvent le besoin de m'isoler, pour me ressourcer, pour exprimer ma créativité, pour avoir une vision plus claire de l'avenir et pour me connecter à ma spiritualité. Alors pourquoi dans certaines situations, vivais-je cette solitude comme un moment de paix et d'autres fois comme une sentence ? Suis-je mon propre ennemi ? Que se passe-t-il pour qu'une même situation puisse être tantôt destructrice, tantôt salvatrice ? Je ne savais donc plus qui était le coupable d'une telle douleur. Les circonstances de la vie ? Mes actions ? Mon destin ? Que ce soit pendant l'enfance, partagée par les conflits conjugaux de mes parents, à l'adolescence, où je ne trouvais pas ma place, à l'âge adulte, dans mes relations amoureuses, dans mon célibat ou encore dans mes différents métiers que je construisais toute seule, cette solitude douloureuse venait me prendre d'assaut. Parfois dans les moments et les endroits les plus inattendus, souvent bien cachés au milieu d'une vie sociale en apparence bien remplie.

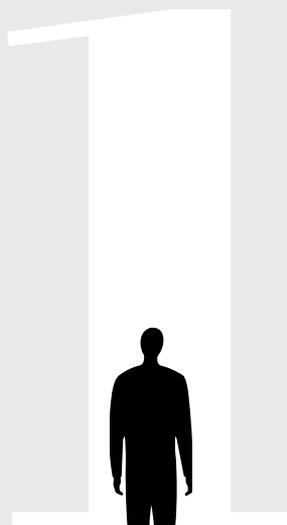
C'est alors que j'ai compris que, lors des moments où je souffrais de cette solitude, je n'étais en fait pas seule. Ces pensées négatives n'étaient pas les miennes. J'ai donc commencé à les observer, à les analyser. Un soir, alors que je priais le ciel pour que ma vie s'arrête, j'ai compris que le démon contre lequel je me battais était le « Mal du siècle ». Ce mal, je l'ai confronté en le regardant dans les yeux, j'ai décidé de le personnifier et de le nommer. Je vous présente donc « **le connard** ». Lorsque le connard s'est senti observé, et qu'il m'a lui aussi regardée dans les yeux, il a compris que je l'avais

LA SOLITUDE EST UN CONNARD

démasqué. À partir de ce jour, il a compris que je pouvais sortir de son emprise. Car il me maintenait dans l'enfermement et « l'enferme-ment », c'est l'enfer qui nous ment et l'enfer, c'est la résidence principale du connard. Voyant que je l'avais démasqué, s'est ensuivie une longue bataille entre lui et moi, mais ma détermination, ma foi et mes techniques de combat m'ont fait gagner contre cet adversaire. J'ai pu ainsi retrouver ma souveraineté, mon pouvoir, ma liberté. Cette liberté de choisir l'éternelle renaissance que peuvent offrir les moments solitaires et de ne plus jamais subir sa présence, qu'il me faisait croire nécessaire.

Je n'ai pas la prétention de vous promettre que vous ne subirez plus jamais la présence du connard de solitude. Ce que je souhaite à travers ce livre, c'est vous donner cette compréhension, cette compétence et cette capacité à pouvoir le détecter. En vous montrant quelques exemples de ses stratagèmes dans certaines situations que traverse tout un chacun, je veux que vous puissiez l'identifier facilement et de façon autonome lorsqu'il s'invite dans vos vies pour pouvoir lui faire face. Enfin, je vous donne aussi les clés, les armes et les plans d'action pour pouvoir gagner cette bataille. C'est pourquoi, à la fin de chaque chapitre, je vous propose de « choquer » votre cerveau en faisant des expériences de « neuroplasticité ». La neuroplasticité est la capacité du cerveau à changer et à s'adapter en réponse à de nouvelles expériences, de nouvelles informations, de nouvelles activités ou de nouveaux apprentissages. C'est en passant à l'action et surtout à de « nouvelles actions » que vous gagnerez cette bataille.

Car elle est là, « **la bonne nouvelle** » : **lorsqu'un connard est démasqué, il comprend que vous reprenez le contrôle de votre vie**, il vous voit passer à l'action qui vous conduit vers l'évolution et qui vous libère de lui. Il n'a donc pas d'autre choix que d'accepter sa défaite, puis de fuir et, enfin, de vous laisser vous épanouir.



**QU'EST-CE
QUE LA
SOLITUDE ?**

DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA MANCHE

En anglais, il y a trois mots différents pour exprimer trois différentes solitudes : ***solitude***, ***loneliness*** et ***aloneness***. Le premier, *solitude*, est un état positif, c'est un moment où l'humain se ressource, se libère des tumultes de la vie pour apprendre à se connaître, c'est le moment lié à la méditation, à la transcendance, à la paix, à la connexion avec le divin, à la créativité et à l'amour de soi. On s'isole pour se retrouver avec soi-même, pour se concentrer, pour prendre de la hauteur. C'est la solitude que l'on choisit. Le deuxième, *loneliness*, est un état négatif, celui qui nous conduit à des souffrances de l'âme, à un sentiment de rejet, d'abandon, de manque de confiance, d'estime et d'amour de soi, nous conduisant parfois à la dépression et, pour certains, au suicide. Cette solitude, c'est la solitude que l'on subit, c'est ce sentiment d'isolement qui ne provient pas d'un choix délibéré. Enfin, *aloneness*, un terme moins courant, exprime quant à lui la neutralité. Il décrit simplement l'état d'être seul, sans la connotation positive de la *solitude* ou la connotation négative de la *loneliness*.

Si je devais écrire ce livre directement en anglais, je choiserais ce titre : *Loneliness is a bastard*. Car ce livre a pour but de vous aider à transcender un état de *loneliness* pour vous faire apprécier un état de *solitude* du point de vue anglo-saxon. Ce que les anglophones ont compris en distinguant et en nommant les deux polarités de la solitude, c'est que l'une est dotée d'une puissance qui nous élève, tandis que l'autre nous accable. Il s'agit donc de faire la différence entre une solitude subie et une solitude choisie. Pour faciliter la lecture en français, nous parlerons de « solitude » incarnée par le « connard », lorsqu'il s'agit d'une solitude subie, qui nous affecte de façon négative, et d'« état solitaire » lorsqu'il s'agit d'une solitude choisie, positive, qui nous élève.

Ces moments de vie où nous sommes solitaires sont nécessaires à tout être humain pour atteindre une progression personnelle,

1. Qu'est-ce que la solitude ?

spirituelle, professionnelle, et de façon très générale, pour grandir. Il y a une puissance transcendante lorsque l'on fait le choix d'être seul avec soi-même. Jean-Paul Sartre, Albert Camus, Charles Baudelaire, Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche partagent avec nous l'importance de cet état solitaire dans l'évolution personnelle et la connaissance de soi. Car c'est dans cet état que nous pouvons faire naître notre génie. Bouddha, grand solitaire, n'aurait jamais atteint l'éveil sans une période d'isolement. Nikola Tesla a souvent choisi de vivre et de travailler seul, pour consacrer sa vie à ses recherches et inventions. Léonard de Vinci, bien qu'il ait régulièrement travaillé en interaction avec ses mécènes, avait des périodes de travail intense en solitaire, tout particulièrement dans ses dernières années en France, à Amboise. Albert Einstein a souvent travaillé seul sur ses théories, notamment pendant la période où il développait la théorie de la relativité restreinte et générale. Steve Jobs a quant à lui traversé une période d'isolement professionnel durant laquelle il a fondé NeXT et investi dans Pixar, avant de revenir chez Apple et de transformer l'entreprise avec des innovations majeures telles que l'iMac, l'iPod, l'iPhone et l'iPad, laissant un héritage durable dans le monde de la technologie.

L'ENFER VOUS MENT

Cet état solitaire est nécessaire pour comprendre les secrets des profondeurs de notre être. Se recueillir dans le silence et dans l'écoute de notre âme est comme une phase de gestation, telle une chrysalide, qui nous prépare à accomplir notre destinée. Mais cela ne se passe pas toujours comme prévu. Lorsque Jésus-Christ est parti dans le désert, pendant quarante jours, pour se préparer à vivre sa destinée, il fut tenté par Satan, qui, le voyant seul, avait l'intention de le détourner de sa mission pour l'humanité. C'est donc souvent dans ce moment d'isolement solitaire, nécessaire à notre

LA SOLITUDE EST UN CONNARD

évolution, que surgit ce démon, cet adversaire, pour nous empêcher de mener à bien notre mission, notre émancipation et notre accomplissement personnel.

Mais qui est cet adversaire ? Que nous veut-il ? Et comment s'y prend-il pour nous détruire ? Tout d'abord, cet adversaire, le connard, est un concept universel qui décrit une série de comportements adoptés par une entité toxique. Elle peut être d'ordre humain, psychologique ou spirituel. Quelle que soit la forme que vous lui donnez, nous allons déceler les caractéristiques comportementales de cette entité pour mieux comprendre ses stratégies, car elle n'a qu'un seul et unique but, que vous devez garder en tête pendant toute la lecture de ce livre : vous détourner du chemin qui vous conduit à votre épanouissement, à votre vérité et à votre quête de sens. Le connard est capable de beaucoup de malice pour perfectionner ses techniques « d'enfer-me-ment », il va donc tout faire pour que vous puissiez croire que ses mensonges sont réels et qu'ils vous protègent de toute souffrance ; or c'est exactement l'inverse qui se produit. Il est donc temps de dévoiler ses stratagèmes, pour passer du mensonge à la vérité.

Dans le monde, il existe de nombreux adversaires invisibles qui travaillent ensemble, mais aussi séparément. Il y a, par exemple, ce connard de procrastination, que nous avons tous connu au moins une fois dans notre vie, ou encore le connard de sentiment de rejet, très cher à toutes les personnes dépendantes affectives. Tous travaillent dans le but de nous éloigner de notre destinée en nous faisant croire à des tas de scénarios décourageants. Mais le connard de solitude, lui, est particulièrement dangereux, car il est sournois, silencieux, et parfois indétectable. Pourquoi ? Parce que, contrairement au sentiment de rejet, à la peur de l'abandon ou à l'état dépressif, la solitude, elle, n'est pas reconnue comme un trouble clinique. Le corps médical et les psychologues ne peuvent donc que traiter les symptômes, sans connaître la nature de la cause et donc sans pouvoir proposer de réelles solutions adaptées.

LA SOLITUDE EN QUELQUES CHIFFRES

Pourtant, il s'agit bel et bien d'un problème de santé publique. Selon une étude Ipsos, 63 % des individus souffrant de solitude ont eu des pensées suicidaires. Depuis douze ans, l'Observatoire Philanthropie et Société de la Fondation de France publie des études sur la solitude en France et a révélé qu'en 2022, près de 11 millions de Français, soit une personne sur cinq, se déclarent seuls. La solitude touche particulièrement les jeunes : selon une étude d'OpinionWay de novembre 2024, 83 % des 18-24 ans et 85 % des 25-34 ans déclarent se sentir seuls. Pire encore, l'OMS a déclaré¹ la solitude comme « une menace urgente pour la santé » le 15 novembre 2023, révélant un chiffre accablant : un quart de la population mondiale se sent seule. Il n'y a donc aucun doute, **nous avons ici affaire à l'un des pires connards de notre civilisation, le vrai « Mal du siècle »**.

Bien qu'il touche un quart de la population mondiale, très peu d'études cliniques sont faites pour comprendre ce sentiment. Nous allons donc nous pencher sur ce que la psychologie et les neurosciences nous disent à son sujet. Tout d'abord, la solitude est un sentiment. C'est pourquoi je la masculinise en l'appelant « connard » et non pas « connasse », car il s'agit du sentiment de solitude, qui est un nom masculin en français.

Mais qu'est-ce qu'un sentiment ? La psychologie définit la notion de sentiment comme « une émotion qui perdure trop longtemps et dont le sujet [nous] s'attribue comme étant un état faisant partie de soi ». L'émotion est passagère, tandis que le sentiment est durable. Le sentiment est tout simplement un état prolongé d'une émotion nous conduisant à une surinterprétation de l'émotion à plus long terme.

1. <https://www.who.int/fr/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>

Exemple

Prenons l'exemple d'une personne agressive au quotidien. Cette personne est quelqu'un qui a gardé une émotion de colère en elle trop longtemps. Cette émotion de colère non exprimée qui a été enfouie en elle fait maintenant partie de sa personnalité, surtout si elle a vécu des colères refoulées à répétition. Elle a donc développé un sentiment d'agressivité permanent, qui fait d'elle quelqu'un de colérique. Cette personne peut accepter de vivre avec ce sentiment d'agressivité toute sa vie ou décider de s'en débarrasser en faisant un travail sur elle-même, afin d'exprimer sa colère une bonne fois pour toutes et s'en débarrasser.

C'est ce que nous allons faire à présent avec le sentiment de solitude. Nous allons apprendre à le dissocier de vous. C'est ce que l'on appelle en psychologie la « défusion cognitive », comme nous l'a si bien expliqué la psychologue Anna Michalek dans la préface de ce livre. Le but étant de ne plus vous identifier aux schémas de pensées que le connard a construits dans votre cerveau pour vous faire croire que la solitude est consubstantielle à votre être, créant ainsi une fausse représentation de la personne que vous êtes, de votre rapport aux autres et au monde.

2



**ÊTES-VOUS
CONCERNÉ ?
LES SIGNES**

LA SOLITUDE EST UN CONNARD

Il est normal et tout à fait naturel que tout être humain vive, au cours de sa vie, une émotion profonde de tristesse par le fait de se retrouver seul dans une situation du quotidien. Cette réaction émotionnelle est saine, à condition qu'elle soit courte, qu'elle nous fasse passer à l'action et que nous ne la ressassions pas indéfiniment.

Pour comprendre si vous êtes sous l'emprise du connard, j'ai examiné plusieurs études dédiées aux effets de la solitude. Parmi elles, les travaux du Dr John Cacioppo, directeur du Centre des neurosciences cognitives et sociales de l'université de Chicago, reconnu comme un expert de la neurobiologie de la solitude. Ses recherches révèlent comment la solitude peut altérer notre fonctionnement neurologique, menant à une hypervigilance et une perception déformée des interactions sociales². De même, la psychologue Manuela Barreto³ a analysé les réponses de plus de 46 000 volontaires à travers le monde, ce qui lui a permis de découvrir que les sentiments d'isolement, même en présence d'autres personnes, sont l'un des symptômes les plus fréquents chez ceux qui se déclarent seuls. Ces résultats scientifiques suggèrent que les symptômes de solitude que nous observons peuvent être à la fois des indicateurs psychologiques et des conséquences neurologiques de l'isolement prolongé.

Nous ne sommes pas tous conscients de souffrir de solitude, c'est pourquoi j'ai regroupé les rares études sur le sujet et je vous propose de découvrir les signes qui vous permettront d'identifier si vous souffrez de solitude dans votre vie.

- Vous êtes constamment en état d'alerte et d'hypervigilance, même pendant votre sommeil.
- Vous avez tendance à être sur la défensive et à vous sentir attaqué ou moqué.
- Vous ressentez une forme de détresse émotionnelle, sans en comprendre la raison.

2. <https://news.uchicago.edu/story/qa-prof-john-cacioppo-examines-profound-power-loneliness>

3. Étude BBC Loneliness Experiment : <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-asymmetric-brain/202006/the-world-s-biggest-study-loneliness>

2. Êtes-vous concerné ? Les signes

- Vous avez souvent une perception déformée des interactions sociales, vous positionnant vous-même en victime.
- Vous partagez trop d'informations personnelles avec des personnes que vous venez à peine de rencontrer.
- Vous êtes souvent le sauveur ou la sauveuse pour les autres, même s'ils ne vous ont rien demandé.
- Vous ressentez un sentiment d'isolement même si vous êtes entouré.
- Vous sentez que vous devez adapter votre façon d'être, vos idées, vos opinions en fonction des personnes avec lesquelles vous parlez.
- Vous ne trouvez plus aucun sens à la vie, vous avez plutôt la sensation de survivre ou de vivre pour les autres ou votre travail.
- Vous vous isolez davantage, parfois pendant plusieurs jours d'affilée, sans que cela vous ressource, faisant peu de choses dans votre journée.
- Vous ressentez de la mélancolie, de la tristesse ou de la résignation sans raison significative.
- Vous avez une baisse d'estime de vous. Vous vous sentez indésirable, inutile et pas à la hauteur.
- Vous éprouvez de l'anxiété sociale. L'idée de devoir interagir avec d'autres personnes vous stresse, vous craignez d'être peu adapté ou peu intégré.
- Vous pensez que la solitude vous est fatale, que la vie est une adversité et qu'elle ne vaut pas la peine d'être vécue.
- Tous les sujets et tout le monde autour de vous vous ennuiant.
- Vous avez des problèmes de santé, tels que des troubles de l'attention, de la mémoire, ou des comportements compulsifs.
- Vous pouvez avoir des addictions.
- Vous pouvez avoir des troubles obsessionnels, en particulier avec vos proches ou vos amis.
- L'idée d'être heureux vous fait peur, par crainte de perdre ce bonheur et de retomber dans la solitude.
- Vous êtes conscient de souffrir de la solitude.

LA SOLITUDE EST UN CONNARD

D'après les recherches de John Cacioppo, la solitude apparaît comme un signal biologique, comparable à la faim ou à la soif, qui indique un besoin fondamental de connexion sociale. Cependant, si ce signal est ignoré ou non résolu, il peut entraîner des conséquences négatives à long terme sur la santé mentale et physique.

Selon une étude publiée dans *Trends in Cognitive Sciences* ⁴, la solitude prolongée peut être l'une des menaces les plus graves pour la longévité humaine, car elle perturbe le fonctionnement neurocognitif et affaiblit le système immunitaire. Pour preuve, la privation de toucher, vécue pendant les confinements de 2020, a accru les symptômes d'anxiété, de solitude et de détresse mentale pour **70 %** des participants à l'étude.

Si vous vous retrouvez dans quelques signes de cette liste, c'est que vous avez trop longtemps ignoré ce signal et que vous êtes pleinement concerné par ce sentiment de solitude; lisez attentivement ce qui suit. Si ce n'est pas le cas, vous avez peut-être quelqu'un autour de vous que vous reconnaîtrez et vous aurez les clés pour l'aider.

Dans le prochain chapitre, nous verrons comment le connard s'immisce dans notre vie pour faire perdurer les différents états d'âme que vous venez de lire. Ces exemples non exhaustifs pourront vous donner un aperçu de ses techniques. Comme toute entité toxique, le connard a lui aussi son mode opératoire. Comprendre son fonctionnement vous permettra alors de prendre conscience des schémas inconscients qu'il a réussi à créer dans votre vie, avec votre entourage, dans vos habitudes quotidiennes, en contaminant vos pensées, vos liens interpersonnels et vos sentiments les plus profonds.

Alors, dans quel scénario allez-vous vous reconnaître ?

4. <https://neurosciencenews.com/social-distancing-neurobiology-16503>