

## TÉMOIGNAGES

Vanessa, bénévole au sein du service Iris :

« On m'a proposé cette mission et je me suis dit : pourquoi pas ? Je n'ai pas beaucoup de famille ici, alors j'avais du temps. Dès la première rencontre, on s'est bien entendues. C'est un lien d'amitié qui s'est créé, et je suis heureuse que cela ait évolué ainsi ».

Madame Suzette, bénéficiaire d'un accompagnement de Vanessa :

« Maintenant que j'ai ma Vanessa, je suis contente, on dirait presque des copines ! ».



## REJOIGNEZ IRIS !

Vous vous sentez seul(e) ou connaissez une personne qui souffre de solitude et qui souhaite être contactée par le service Iris de la Croix-Rouge luxembourgeoise ?

Vous voulez soutenir une personne souffrant de solitude ? Alors contactez-nous pour en savoir plus. Il est possible de rejoindre notre équipe de bénévoles et de créer une société plus solidaire ensemble.

### CONTACTEZ-NOUS :

+352 27 55 52 12  
+352 27 55 52 13

iris@croix-rouge.lu

[www.croix-rouge.lu/service/iris](http://www.croix-rouge.lu/service/iris)



# Iris

## Ensemble, tissons des liens

croix-rouge  
luxembourgeoise   
*Menschen helfen*



## QUI SOMMES-NOUS ?



Iris est un service de la Croix-Rouge luxembourgeoise géré par une équipe de professionnels depuis 2012 qui propose un accompagnement par un bénévole formé à l'écoute.

Nos bénévoles accompagnent régulièrement les bénéficiaires qui souffrent de solitude, pour tisser du lien social de qualité à travers une relation unique et individualisée.



Que ce soit lors d'une discussion ou autour d'un simple café, lors d'une balade ou d'une autre activité choisie ensemble, bénévoles et bénéficiaires profitent d'un moment de partage fort et bienveillant.



## COMMENT LUTTER CONTRE LA SOLITUDE ?

Les personnes qui souffrent de solitude ont souvent perdu toute confiance en elles. Parfois, il leur arrive même de penser que plus personne ne s'intéresse à elles.

Il faut beaucoup de force et de temps pour lutter contre ce sentiment de solitude. Un premier pas consiste à reconnaître que l'on est dans cet état puis, dans un second temps, avoir la volonté d'en sortir.

Après avoir ressenti un long moment l'isolement, surmonter sa peur et chercher à nouveau le contact avec d'autres personnes demande beaucoup de courage. Si ces moments difficiles font partie de la vie, ils sont aussi vécus différemment d'une personne à une autre.

## COMMENT IDENTIFIER UNE PERSONNE QUI SE SENT SEULE ?

La solitude a de nombreuses facettes et peut se manifester de différentes manières. C'est un état qui s'accompagne souvent d'une perte de sens dans la vie voire d'une dépression pouvant perturber la vie sociale.

Les signes de solitude sont variables, mais il existe quelques symptômes typiques comme un sentiment d'isolement, des difficultés à se faire comprendre, à nouer de nouveaux liens sociaux ou encore à maintenir les relations existantes.

