

énéo FOCUS

DÉCEMBRE 2018

FEMMES +50 Célibat féminin, une aubaine ?

THÈMES

Femmes

Solitude

Psychologie positive

À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

Paradoxalement, à l'ère d'Internet et des réseaux sociaux, la solitude n'a jamais autant fait parler d'elle. Beaucoup de femmes en ont peur, la fuient, n'osent pas l'affronter. Et d'ailleurs, vivre seule n'est pas toujours très bien accepté. Et si la solitude était pourtant une richesse. Voire une aubaine ?

QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

Pourquoi une femme de 50 ans fait-elle le choix du célibat ? Est-ce réellement un choix ?

La solitude peut-elle être positive ?

La femme de 50 ans est-elle moins séduisante que les hommes du même âge ?

La solitude peut-elle être désirée ?

FEMMES +50

Célibat féminin, une aubaine ?

« L'allongement de la durée de la vie, alliée à la fragilité actuelle des couples, fait que, aujourd'hui, tout le monde a été, est, ou sera célibataire », constate Marie-France Hirigoyen, psychiatre et psychanalyste. Voilà qui rassure les cœurs solitaires, qui aide à se sentir moins seule... On peut cependant se demander si toutes les oubliées de Cupidon vivent cette situation de la même manière. Évidemment non. Le célibat féminin s'appréhende différemment selon qu'il est choisi ou subi.

Le vent tourne. À une époque où la norme est de demander aux femmes actives, souvent mères de famille, d'être attractives, attentives, compétitives, tout en trouvant le temps de lire, de liker et de s'épiler, un goût nouveau de la vie solitaire perce. Et contre les représentations négatives qui font de la solitude féminine une expérience négative, une privation, un manque, voire un échec, de nombreux auteurs et témoignages proposent une autre vision, qui s'attache à dégager les aspects constructifs de ce célibat choisi ou même subi. Coincé entre le cliché de la rosière rigide et désabusée et la « célibattante » écrasant les hommes sous ses talons aiguilles, le célibat féminin semble devenir symbole d'autonomie et de liberté.

La nouvelle solitude féminine est-elle devenue un phénomène de société ? Énéo a rédigé une étude en 2018 sur la thématique de la vie affective des aînés¹. La question du célibat y a été soulevée, cet Énéo Focus nous permet d'approfondir le sujet, sous un angle féminin.

Beaucoup imaginent qu'à 50 ans, les femmes célibataires vivent très mal la solitude.

De nombreuses études montrent pourtant que beaucoup d'entre elles ne souhaitent pas se remarier et préfèrent trouver quelqu'un avec qui « passer des bons moments », voyager, pratiquer des activités communes...

Pour Marie-France Hirigoyen, nous vivons (les hommes et les femmes) une période d'intense bricolage affectif et relationnel. Nous construisons de nouvelles façons de vivre sous l'emprise des modèles anciens, pas toujours adaptés, ou périmés. La solitude reste vue comme une chose effrayante. Une personne seule se voit montrée du doigt. Les gens en couple en parlent avec condescendance. Si quelqu'un vit seul, quelque chose doit clocher forcément ! On dira d'un homme seul qu'il est un « homosexuel refoulé », ou un « pervers », un « violent ». D'une femme qu'elle doit avoir « un caractère impossible », ou n'a pas réglé « un problème avec son père ». Ou encore, on parle de « ratage », d'échec de vie. »

Choisi ou subi, le célibat des femmes est stigmatisé : il y a celles qui sont en couple et les autres.

Les clichés ont la vie dure. Ils forment une opinion cruelle fondée sur l'idée qu'en dehors du couple point de salut. Même si beaucoup de divorcés expliquent le contraire...

Cependant, si la solitude est encore rarement un choix conscient, beaucoup de femmes la vivent comme une pause entre deux histoires, un temps de calme avant que le cœur ne se remette à battre.

¹ « Corps à cœur. Impact de l'avancée en âge sur la vie relationnelle, affective et sexuelle des aînés », étude 2018. En ligne : <https://www.eneo.be/etudes-2018/etudes-analyses/etudes/etudes-2018/corps-a-coeur.html>

La solitude : une pause salutaire ?

Elles la revendiquent ou la regrettent, l'aiment, mais en souffrent, souhaitent la rompre et craignent la rencontre... Dans la majorité des cas, les femmes vivent leur solitude comme une pause imposée par la vie, une plongée en soi.

La solitude refuge

Vécue comme le deuil à faire d'une histoire d'amour, la solitude des "désaimées" est souvent douloureuse. Lorsque, après trente ans de mariage, son mari est parti avec une autre femme, Viviane, 56 ans, s'est écroulée : « *Dans les six mois, j'ai déclaré un cancer du sein. Mon chirurgien m'a expliqué combien ce type de cancer pouvait être consécutif à un choc émotionnel violent. J'ai décidé qu'après m'avoir blessée, mon mari ne me tuerait pas. À 54 ans, il me fallait découvrir la solitude et l'appriivoiser. Aujourd'hui, je la savoure comme une sécurité.* »

La solitude plaisir

Lorsqu'elles comprennent que, subie ou choisie, la solitude est un temps précieux qu'elles s'offrent à elles, les femmes seules se reconnectent à des émotions profondes.

Catherine, 52 ans, se trouve plutôt dans cette démarche. « *Tout le monde me demande pourquoi je ne suis pas en couple. Je suis jolie, si agréable à vivre, si marrante ! Je suis active, je fais du sport, je reste désirable. Je rencontre régulièrement des hommes qui veulent mieux me connaître, sortir avec moi, parfois m'épouser. Je préfère garder mon appartement et ma liberté. Je vis ma solitude comme un cadeau que je me fais. Je m'occupe de mes envies, de mes désirs, de moi. Je reste en contact avec moi-même plutôt que de me perdre dans l'autre. Bien sûr, parfois la solitude me pèse, je suis inquiète de vieillir. Alors j'appelle mes amies, ou un vieux copain, et ça va mieux.* »

La solitude attente

C'est très souvent à cette imperceptible balance entre solitude-plaisir et solitude-souffrance que se trouvent confrontées les femmes seules.

Marianne, 59 ans : « *Célibataire depuis plus de dix ans, j'avoue avoir eu besoin de cette forme de solitude pour me protéger, me reconstruire, me trouver. Aujourd'hui, je suis enfin une amie pour moi-même et, plus que la fin d'un célibat, j'espère une relation vraie, pas un fantasme ni un leurre.* »

La solitude souffrance

« *Se lever seule, se retrouver seule devant son café, ne parler à personne avant d'arriver au boulot, ça fait peur. Parfois, on se sent prête à tout pour que ça cesse. Et puis, on s'habitue.* » Le premier resto, le premier ciné, les premières vacances toute seule...autant de victoires acquises sur des murs que l'on pensait infranchissables. Lentement, la vie se structure autour de la solitude, on apprend à trouver le juste équilibre. » Un équilibre parfois précaire...



Une solitude qui questionne

« Cette solitude que je vis avec sérénité la plupart du temps m'est renvoyée à la figure quand je tombe amoureuse d'un homme et que ce sentiment n'est pas réciproque, raconte Isabelle, 55 ans. Dans ces moments-là, les inquiétudes sur l'avenir reviennent avec violence. Suis-je seule ad vitam aeternam ? Et pourquoi suis-je toute seule ? Cette rencontre qui n'aboutit pas me renvoie brutalement à la faille, au manque. »

Où trouver la réponse au « pourquoi suis-je seule ? »

« Tout pour plaire, et toujours célibataire », ce paradoxe mille fois rebattu est au cœur de l'un des ouvrages phares de la psychanalyste Sophie Cadalen. Et si, loin d'être une fatalité, le fait d'être seul était d'abord un choix inconscient ?

Le célibat féminin : une question de séduction ?

« Tu es sûre que tu n'es pas trop exigeante ? », « Évidemment, tu ne sors jamais ! », « Pourquoi tu n'essayes pas un site de rencontre ? » Et la culpabilité s'installe comme l'exprime Claudine, 53 ans. « Nous sommes coincées entre le regard étonné de nos proches et le leurre entretenu par les médias sur la bonne humeur sans faille de ces femmes seules, jolies, intelligentes, cultivées, hyperactives, libres de leur temps, éprises de leur indépendance et au top niveau de leur profession... Le célibat a un poids, celui de la solitude et de l'injustice. Car la femme seule est celle qui contrarie les plans de table, menace la paix des ménages, paye au prix fort ses vacances, se voit reléguée à la plus mauvaise table au restaurant, et se doit d'être disponible en famille pour s'occuper des vieux parents et au travail pour pallier les imprévus. Et, à l'âge avançant, si le "vieux" possède encore certains attraits, la "vieille" devient transparente. »²

Les femmes célibataires de plus de 50 ans seraient-elles moins séduisantes que les hommes ?

Que l'on se rassure: la séduction n'a pas d'âge. Claire en est la preuve. À 62 ans, la silhouette de ses 20 ans n'est plus qu'un souvenir, mais elle sait mettre ses atouts en valeur. Pour Marcel, beau grand sexagénaire, elle est la plus séduisante des femmes ! « Je l'ai connue quelques mois après le décès de son mari, raconte-t-il. Son intelligence, son caractère enjoué, son humour, son empathie m'ont tout de suite conquis. Après trois ans de fréquentation, on s'est mariés... »

Avec sa nouvelle rencontre, Jean-Pierre, 54 ans, a trouvé "une complicité, une connivence". "On est passés par les mêmes choses, on sait exactement ce que l'on veut et ce que l'on ne veut pas. Mais ce n'est pas pour autant une histoire « raisonnable ». Il y a de la passion et je n'ai jamais, je crois, été autant attiré physiquement par quelqu'un. J'aime ses rides d'expression, j'aime ses rondeurs. Elles racontent quelque chose d'elle."

Pourtant, de nombreuses femmes s'expriment sur des sensations intérieures, un corps qui change, qui lâche, et surtout sur le regard extérieur, celui, notamment, porté par les hommes. Et insistent : « Même si, à 50 ans aujourd'hui, on est moins usées que ne l'étaient nos mères, on est bien plus éprouvées et surtout plus rejetées par l'image véhiculée par la société. »

En effet, lorsqu'on commence à interroger des quinquagénaires ou qu'on épuise les sites qui parlent du sujet, le résultat questionne. Derrière la couche de vernis surgit un récit qui parle d'épuisement, de situations absurdes et de sensation de gâchis. Entre 50 et 55 ans, beaucoup de femmes se sentent obligées de lutter contre le poids, les rides, la fatigue, la fragilité émotionnelle, les sautes d'humeur, etc. pour garder l'allure et l'élan d'une quadra. Elles y laissent, disent-elles, beaucoup de plumes, sans pour autant

² Voir à ce sujet notre Énéo Focus : « Les femmes âgées sont-elles de pauvres vieilles ? », en ligne : https://www.eneo.be/images/analyses/2017/201716_les_femmes_agees_sont_elles_de_pauvres_vieilles.pdf

gagner la partie. Alors, vers 55 ans, nombre de ces femmes décident de lâcher, d'accepter. Et passent avec soulagement du statut de « jeune vieille à celui de vieille jeune ».

"Je pense que notre pire ennemie, c'est nous même, en réalité, renchérit Martine, 58 ans. J'ai finalement rencontré quelqu'un à partir du moment où j'ai cessé de penser que j'avais atteint une 'date limite'. Je crois que je m'étais tellement convaincue qu'à 52 ans je ne pouvais plus attirer un homme, que j'envoyais un message très négatif sur moi-même. Surtout, j'ai changé de point de vue. Au lieu d'avoir peur de ne pas séduire, je me suis surtout penchée sur mon désir à moi, sur mes attentes, sur ce que j'espérais de la vie. Il se trouvait que j'avais besoin de me reconstruire, de changer de travail, de voyager. Je ne sais pas si c'est cette démarche qui a provoqué ma rencontre avec Philippe..."

Accepter la solitude, c'est « cesser de dépendre du regard de l'autre », explique la psychiatre et psychanalyste Marie-France Hirigoyen.

Pourquoi les femmes choisissent-elles de rester seules, au moins un temps ?

Certaines souffrent terriblement de leur solitude et essayent de combler le vide par des rencontres qui les renvoient inévitablement à leur solitude. D'autres, au contraire, utilisent la solitude comme une période au cours de laquelle elles acceptent de se confronter à elles-mêmes, de vivre pour elles. Elles étaient à la recherche de la "bonne personne" ; elles découvrent que la meilleure personne pour elles, c'est elles-mêmes.

Pour Marie-France Hirigoyen : « Elles veulent comprendre, ne pas recommencer la même histoire, savoir ce qu'elles désirent faire maintenant. La solitude leur apporte ce recueillement. Quand elles ont franchi ce cap, il arrive à certaines de se dire qu'elles vivent finalement mieux seules. D'autres comprennent qu'elles ne désirent plus partager le quotidien avec un homme, mais entretenir une relation. Beaucoup cherchent un nouveau conjoint, mais se montrent très difficiles. La solitude leur a appris à devenir elles-mêmes. »



La solitude : une rencontre avec soi-même ?

Savoir être seule pourrait bel et bien être une clé d'épanouissement psychique. En effet, se retrouver avec soi-même permet d'apprendre à mieux se connaître. Un moment privilégié où l'on peut s'écouter, se poser les vraies bonnes questions. La solitude pousse à chercher au fond de soi ses désirs profonds et aide à trouver sa voie.

La solitude est souvent "mal vue", car on la confond avec l'isolement. Pour certaines, être seule, c'est le signe qu'on n'a pas d'amis, pas de vie. Alors que cela n'a absolument rien à voir.

La solitude est pénible quand on s'ennuie et qu'on ne supporte pas de se retrouver seule à tourner en rond. Mais lorsque l'on a appris à puiser en soi, les moments où l'on est seule deviennent des occasions d'éviter de se faire happer par la société ou par des relations toxiques pour se recentrer sur l'essentiel : soi et ses objectifs.



Apprendre à se connaître, éveiller ses sens, améliorer ses relations avec les autres... autant de raisons d'apprendre à mieux vivre ces moments en tête-à-tête avec soi-même.

À l'ère de l'hyperconnectivité et des réseaux sociaux, la solitude n'a jamais fait autant parler d'elle. Peur de l'isolement ? Repli sur soi qui peut entraîner l'exclusion ? La solitude effraie. Pourtant, en l'apprivoisant, on peut la transformer en solitude créatrice et passer d'une aliénation à une liberté et un épanouissement personnel.

Alors oui, la solitude, ça peut faire peur... mais c'est une belle étape à franchir et l'occasion d'un choix à faire : celui d'apprivoiser sa solitude.

« La solitude ne fait pas peur à celles qui la voient comme une façon de se retrouver, se ressourcer et disposer d'une totale liberté de mouvement », estime la psychanalyste Catherine Audibert.

Car la solitude, quand on la choisit ou qu'on l'exploite pour apprendre à mieux se connaître, **c'est aussi du positif dans nos relations avec les autres** : en étant mieux avec soi-même... on est aussi mieux avec les autres ! On est gagnant sur tous les tableaux. On se connaît mieux, on gère donc mieux notre vie à tous les points de vue, et en plus, on est mieux dans nos relations, celles-ci sont plus enrichissantes pour tout le monde, nous et les autres. C'est pas le bonheur ça ? Vive la solitude !

Sylvie Martens.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Cadalen S., Guillou S., (2009), « Tout pour plaire... et toujours célibataire : Rencontrer l'amour », Albin Michel.

Flahaut E., (2010), « Une vie à soi. Nouvelles formes de solitude au féminin », Presses Universitaires de Rennes.

Hirigoyen M.-F., (2017), « Les nouvelles solitudes », La Découverte.

Magnin H., (2010), « La positive solitude », Jouvence.

Monnet H., (2018), « Bienheureuse Solitude », Larousse.

Pour citer cette analyse

Martens S., (2018), « Femmes +50 - Célibat féminin, une aubaine ? », *Énéo Focus*, 2018/25.

***Avertissement :** Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).*

*Énéo, mouvement social des aînés asbl
Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be – tél. : 00 32 2 246 46 73*

En partenariat avec



Avec le soutien de