

énééo FOCUS

OCTOBRE 2020

Souffrir de solitude

THÈMES

Solitude

Mal-être

Société

À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

Alors que nous vivons dans une société des réseaux sociaux, la solitude s'aggrave d'année en année. Dans cette analyse, nous entrons au cœur de la solitude, en partant à la recherche des causes de la souffrance et en montrant qu'elles sont à la fois individuelles et sociales.

QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

Quelle image avons-nous de la solitude et de l'isolement ?

Sommes-nous tous égaux face à l'isolement ?

SOUFFRIR DE SOLITUDE

- Presque 1 senior sur 3 vit seul¹
- Parmi les seniors entre 60 et 85 ans, 32% sont faiblement isolés et 23% vivent dans un grand isolement social²

La solitude est un problème qui s'aggrave d'année en année. Il est surprenant de constater ce fait alors que nous vivons à une époque où les distances sont de plus en plus réduites et que l'information devient toujours plus accessible à travers les téléphones mobiles et l'Internet. Tout ça devrait rapprocher les gens, mais hélas, ce n'est pas ce qui se passe. Le phénomène de solitude est vécu à son maximum dans les grandes villes. Plus nous vivons rassemblés en grand nombre et plus il y a un risque de souffrir de solitude. Les gens peuvent marcher dans la foule pendant des heures sans rencontrer un seul visage connu. Ils rentrent chez eux sans être accueillis par personne, passent toutes leurs soirées seuls, sans communiquer avec personne. Voilà ce que vivent des milliers de personnes dans les villes. De plus, les gens vont d'un travail à l'autre, déménagent d'une ville à l'autre, ce qui augmente le problème d'isolement qui fait souffrir de solitude.

Cependant, ces deux derniers mots ne vont pas nécessairement ensemble. Chacun de nous a besoin de moments d'isolement. Lorsque nous faisons le choix de nous mettre à l'écart, de nous séparer des autres, nous le vivons dans l'harmonie. D'un autre côté, une personne peut souffrir de solitude tout en étant entourée de gens, d'une famille, de collègues de travail. Le confinement que nous avons vécu de mars à mai 2020 a mis en évidence les expériences les plus opposées de l'isolement forcé. Montrant par-là à quel point nous ne sommes pas égaux face au risque de souffrance causé par la solitude et l'isolement. Pour de nombreuses personnes, le fait d'être coupé de sa famille, de ses amis, de ses collègues fut une terrible épreuve causant d'immenses dégâts psychologiques. D'autres, à l'inverse, plus privilégiés, ont écrit sur la possibilité et l'importance de mettre à profit ces semaines d'isolement. C'est que la solitude peut en effet être un mode de vie recherché et revendiqué, un moyen de mettre la vie en pause, de se recentrer sur soi, sur son chez soi et sur des choses considérées comme essentielles.³ Mais nous ne sommes pas tous égaux face à la solitude.

La solitude est un sentiment parfois difficile à déceler

Si certains la choisissent, d'autres la fuient. La solitude n'en reste pas moins très souvent une souffrance lorsqu'elle devient permanente.

¹ Defeyt P., 2020, Vivre seul.e, mais pendant combien d'années ? , Brève de l'IDD n° 33.

² Fondation Roi Baudouin, 2017, Zoom : Les choix de vie des plus de 60ans.

³ Campéon A., (2015), « Solitudes en France : mise en forme d'une expérience sociale contemporaine », dans *Informations sociales*, 2015/2, n° 188.

Êtes-vous du genre à...

Vous étourdir dans toutes sortes d'activités et sentir un vide quand vous vous retrouvez seul chez vous?

Dire à tous que vous aimez être seul et que vous n'avez besoin de personne pour être heureux?

Attendre que les autres viennent vous voir ou vous invitent en vivant de la frustration si vos attentes ne sont pas comblées?

Vous sentir inférieur, nul, non intéressant, face à vos proches?

Assister à une réunion de personnes en vous demandant ce que vous faites là et sauter sur la première occasion pour partir?

...Voilà certains des comportements adoptés par les gens souffrant de solitude.⁴

Vivre seul peut revêtir une perspective effrayante. Souvent associé à l'isolement, au deuil ou à l'abandon, le sentiment de solitude est extrêmement difficile à vivre pour certaines personnes. Dans beaucoup de cas, cela commence par une peur indéfinie. Il ne s'agit pas en soi de la peur d'être seul, mais plutôt d'un sentiment angoissant semblable à celui ressenti au moment d'un abandon. Si la situation perdure, si la peur grandit, peut apparaître ce que l'on nomme « l'angoisse existentielle », avec une impression d'être habité par le vide.

Ce sentiment d'abandon est pourtant bien réel, mais trouve son origine dans des contextes différents.

Les personnes âgées et la prise de conscience de la solitude

Selon nos volontaires, nombreux sont les aînés à se plaindre d'être seuls. Ils déplorent n'avoir personne à qui parler, que leur famille n'est pas assez présente... Or, lors d'un projet, il y a quelques années, nous avons appris que si la plainte de la solitude est associée à d'autres insatisfactions quotidiennes, cela peut masquer une manière d'attirer l'attention sur soi. Dans ce cas, la raison de la solitude est rejetée sur les autres (relations, familles...). Cela évite sans doute une remise en question personnelle, mais in fine, renforce la solitude, car fait fuir l'entourage social au lieu de le retenir... Une réelle solitude peut s'installer. Il devient alors très difficile, pour la personne, d'en parler. Et cela mène très souvent au déni et au repli sur soi.

Que pouvons-nous en conclure ? Peut-être qu'il est préférable d'écouter une personne se plaindre plutôt que de la voir se refermer sur elle-même ? Qu'il vaut mieux la soutenir durant ses appels à l'aide masqués plutôt que d'attendre qu'elle ne se soit trop repliée pour encore se confier ?

La solitude est-elle le propre de la condition humaine ?

Pour le philosophe humaniste Jacques Natanson, le sentiment de solitude n'est pas une anomalie névrotique, il est inhérent à la condition humaine : « *Il dit l'absence d'autrui, mais aussi son existence, en tant que je ne peux me lier à lui. Si je me sens seul dans la foule, c'est que je la perçois comme une unité compacte dont je ne fais pas partie. Chaque être vivant vit son expérience de façon séparée, singulière. Seul l'amour nous fait totalement oublier cette singularité, cet éloignement irrémédiable*

⁴ Extrait de Lise Bourbeau, fondatrice du centre de relation d'aide et développement personnel Écoute Ton Corps.

*entre moi et autrui - le temps qu'il dure. Car, après une période de communication, de communion parfaite, quand le chemin s'inverse, le sentiment de solitude revient de plus belle. »*⁵

Nous pourrions alors croire que sortir de la solitude est une question de volonté. Or, ce sentiment peut aussi être le fait d'événements non choisis (maladies, handicap...), ou de certaines étapes de vie (adolescence, passage à la retraite...). L'image même que nous avons de la solitude pèse également sur notre façon de la ressentir. Et la représentation qu'a d'elle notre société - qui la fait rimer avec asocialité, égoïsme, échec - ne nous aide en rien à l'appivoiser. « *Celui qui souffre de la solitude éprouve en grande partie ce sentiment parce que les autres lui signalent qu'il est solitaire et que l'isolement est une situation négative.* »⁶. Ainsi, plus la société affirme l'importance d'avoir des liens sociaux forts et intimes, plus les troubles liés à la souffrance seront nombreux.

Construire des liens sociaux forts, développer un réseau interpersonnel de qualité sur qui compter lorsqu'on en a besoin, se sentir à l'aise dans une foule, dans un groupe, entretenir des relations familiales apaisées, développer une capacité à se remettre d'épreuves exacerbant la solitude (divorce, chômage, décès)...tout cela nécessite des ressources, qui malheureusement sont inégalement réparties dans notre société. Certaines catégories de personnes sont plus à risque de manquer de ces ressources essentielles : toutes celles qui « *vivent des situations de vulnérabilité significatives, tels les chômeurs de longue durée, les travailleurs à bas revenus, et notamment les mères célibataires, jeunes et occupant des emplois précaires, ou encore les personnes âgées isolées.* »⁷

Vers une reconnaissance sociétale de la solitude ?

En 2018, au Royaume-Uni, une secrétaire d'État chargée des personnes isolées était nommée, dans un pays où 9 millions de personnes souffrent de solitude⁸. Plutôt que de saucissonner la société en tranches d'âges, cette initiative devrait permettre d'œuvrer à améliorer le quotidien de nombreuses personnes de tous âges, tout en s'attaquant à un problème récurrent chez les personnes âgées.

C'est qu'au Royaume-Uni, on a perçu les bénéfices de prendre le problème à bras-le-corps : les effets de la solitude sur la santé équivaleraient à fumer quinze cigarettes par jour.⁹ Si l'on en croit ces chiffres, tous les gouvernements auraient intérêt à se pencher sur cette question. Souffrir de solitude aurait un impact sur les maladies cardio-vasculaires, neurodégénératives, et sans surprise, sur l'anxiété et sur la dépression. La solitude est devenue un enjeu majeur de santé publique, dans une société des réseaux sociaux, des livraisons à domicile, du télétravail, des courses par « points de retraits »...

*« La solitude a plusieurs visages et sous ce terme unique se cachent des réalités bien différentes. Une diversité des formes de solitude, subies ou choisies, qui ne doit cependant pas nous dispenser d'une réflexion politique de fond sur la structure de la société et sur les épreuves que celle-ci fait vivre aux individus, tant il est impossible de concevoir un bien-être individuel en solitude sans que soient collectivement favorisées les conditions du « bien-vivre » ensemble. »*¹⁰

Sylvie Martens

⁵ Source : <https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Solitude/Articles-et-Dossiers/Pourquoi-se-sent-on-seul-meme-quand-on-ne-l-est-pas>

⁶ Kaufmann J.-C., (1995), « Les cadres sociaux du sentiment de solitude », dans *Sciences sociales et santé*, Volume 13, n° 1, p.125.

⁷ Campéon A., (2015), « Solitudes en France : mise en forme d'une expérience sociale contemporaine », dans *Informations sociales*, 2015/2, n° 188, p.22.

⁸ Bernard P., « Au Royaume-Uni, une « ministre de la solitude » pour lutter contre l'isolement social », *Le Monde*, en ligne le 24 janvier 2018.

⁹ *Ibid.*

¹⁰ Campéon A., (2015), « Solitudes en France : mise en forme d'une expérience sociale contemporaine », dans *Informations sociales*, 2015/2, n° 188, p.25.

Pour citer cette analyse

Martens S., (2020), « Souffrir de solitude », *Énéo Focus*, 2020/13.

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

