

Exercice n° 43

La solitude, ça existe



En ces temps connectés, on pourrait penser que chaque individu est en relation avec l'autre, voire plusieurs autres. Il n'est plus nécessaire de sortir de chez soi pour être en communication avec autrui, les nombreux moyens dont nous disposons offrant un choix infini de possibilités pour se voir, s'entendre (à deux ou à plusieurs), les deux à la fois, même si on est éloigné les uns des autres. Sur les réseaux sociaux, on a des amis ou du moins des contacts avec qui on échange sur des sujets pour lesquels on a un intérêt commun. En un seul clic, on envoie des images, photos, montrant notre quotidien et on commente avec enthousiasme celles que l'on reçoit ! Si l'interlocuteur est absent, on laisse un message, vocal ou écrit, qui permettra au correspondant d'y répondre plus tard.

Pourtant les sondages signalent qu'un Français sur dix pense souffrir de solitude... Souffrir, car subir un état non choisi (car on peut choisir de vivre en solitaire et s'en trouver bien), ce qui s'accompagne alors d'angoisse et de ruminations dans l'entretien d'une perpétuelle dépréciation de soi : si je suis isolé, c'est que je ne vauds pas la peine d'être aimé ou d'avoir des relations sociales harmonieuses et enrichissantes. Personne ne trouve un brin d'intérêt à ma compagnie ; nul n'est disposé à envisager un partage de moments agréables avec moi. Un quart de cette population se sent exclue de la société. Parmi les cinq réseaux de sociabilité, familial, professionnel, amical, affinitaire, voisinage, un cinquième n'a de lien que dans un seul réseau, le voisinage en tête.

Si le phénomène touche aussi bien les hommes que les femmes, tout âge confondu, certains facteurs aggravent la situation, en particulier la vieillesse, la pauvreté et le chômage.

Un cercle vicieux a tendance à s'installer, les personnes isolées se repliant sur elles-mêmes, développant une méfiance vis-à-vis des autres qui s'accompagne très souvent d'un grand sentiment d'insécurité et de peur, faisant de l'autre un danger potentiel que l'on ne veut surtout pas rencontrer.

Sortir de cet isolement n'est pas chose aisée et demande souvent un gros effort. Si la solitude fait souffrir quand on la découvre sur le tard, comme c'est bien souvent le cas avec la disparition des contacts de la vie professionnelle, la dispersion des enfants ou le veuvage, on peut toutefois apprendre à « l'occuper », en réactivant par exemple des activités collectives pratiquées antérieurement et qui plaisaient, mais il faut en avoir la volonté. Dans d'autres cas, on peut s'inscrire dans un groupe pour apprendre un loisir nouveau, promesse de nouvelles rencontres mais c'est encore plus difficile. En fait quand la motivation manque et que le repli sur soi semble verrouillé, il faudrait recourir à des professionnels ou des organismes spécialisés, mais encore faut-il pouvoir faire le premier pas vers eux.

En tout cas, la télévision ne peut en aucune façon être un substitut au lien social vivant puisqu'aucun échange interindividuel ne s'y pratique. S'y consacrer est même un symptôme de l'enfoncement dans la solitude.

Questions

1. Selon vous, quel est le facteur le plus important qui entraîne une personne dans la solitude ?
2. Sortir de l'isolement est-il chose aisée ?
3. Vous-même, avez-vous connu une telle période ?
4. La solitude peut-elle être choisie et bien vécue ?