

Le sentiment de solitude

Le Journal des psychologues n °273 - décembre 2009 - janvier 2010

Par Yvonne Castellan, Professeur émérite de psychologie clinique Université de Paris x-Nanterre

Yvonne Castellan explore cet étrange sentiment de manque, de dépression, associé très souvent au deuil d'objets perdus. Interrogeant un substantiel échantillon de cent quarante-cinq sujets des deux sexes, elle analyse les effets de certaines variables dans l'expression de ce sentiment et surtout la diversité des réponses ou solutions apportées aux souffrances ressenties.

C'est une musique douce-amère qui s'est fait entendre ces dernières années à travers plusieurs recherches diligentées par l'École des grands-parents européens : elles étaient pourtant diversement ciblées. Le sentiment de solitude qui s'y manifeste est-il la trace d'un travail de deuil en cours ? Pas nécessairement. L'essentiel du travail de deuil tente de reconstruire une image interne de l'objet chéri et perdu, avec laquelle on puisse vivre. Mais, la plupart du temps, on distingue mal l'objet perdu : deuil ancien, deuil proche ou même, parfois, juste un manque, quand l'objet perdu n'est pas identifié. Est-ce un moment de dépression ? Non pas, dans la mesure où le fléchissement du désir ou du projet n'existe pas : la blessure reste invisible. Dans son univers, le répondant s'active normalement et cache dans les profondeurs de lui-même, avec une grande pudeur, son douloureux secret.

Une littérature très abondante s'est donc emparée de la solitude par le biais de l'isolement concret. Elle jette un cri d'alarme fondé sur une grande diversité de cas. Avec la difficulté de dégager, à travers une forêt de situations, un fond commun, vécu, d'une souffrance très répandue, intense, qui s'émiette dès que l'on tente de la saisir.

Pouvons-nous nous contenter de dire, après Baudelaire : « *Sois sage ô ma douleur, et tiens toi plus tranquille* » ? Nous avons préféré le risque. Nous avons choisi l'image, jaillissant en toute spontanéité, de la simple question : « *La solitude, pour moi, c'est...* » répétée à trois reprises, à l'exemple du test « *Qui suis-je ?* », dans l'espoir de saisir ainsi une sorte d'existant absolu. Hypothèse de travail à laquelle ont bien voulu répondre cent quarante-cinq sujets, soit cent vingt-sept femmes et dix-huit hommes.

Une première lecture a dégagé quatre groupes de réponse :

- le dixième de nos répondants vit la solitude comme un état de fait à subir ;
- plus de 60 % reconnaissent une souffrance, mais on peut, ou on doit, la prévoir, la minimiser ou la maîtriser dans une réaction aussi immédiate qu'énergique qui transcende les âges ;
- le cinquième de nos répondants fait une place à ce qui n'est plus une souffrance, mais une phase momentanée de leur vie, bonne et bénéfique, qui se répète selon un tempo propre à chacun sur un rythme oscillant d'aller et retour : être seul, c'est un moment heureux de récupération de soi, en risque d'absorption sociale ;

- enfin, pour sept répondants, la solitude est une conquête sur la dépendance et l'aliénation à l'autre. Conquête reconnue comme difficile, mais qui porte ses fruits dans une libération radicale et définitive.

Ces éléments ont donné lieu à quatre analyses thématiques.

La souffrance

Il n'y a pas de différence de structure du sentiment de solitude entre le groupe qui subit et le groupe qui maîtrise. En fréquence décroissante :

- il y a d'abord ce qui pouvait être attendu : la perte des liens sociaux classiques apparaît de manière très majoritaire. La place du conjoint est fortement marquée, éclipsant parfois l'autre dans une attente essentielle : « *Une question de peau, ne plus pouvoir se blottir contre la poitrine de quelqu'un.* » (Femme de 59 ans.) Mais le lien généalogique est le plus fréquemment mentionné, le lien amical venant éventuellement ensuite : « *Quatre de mes enfants sur cinq habitent à l'étranger ou en province, je ne les vois que deux ou trois fois par an. Je n'ai pas eu la joie de voir mes petits-enfants grandir, ils forment à leur tour des couples avec leurs propres enfants et leur famille, ce qui est tout à fait normal.* » (femme de 85 ans) ;

- la perte de l'échange, de la stimulation, de l'information venant du contact avec l'autre, suit de très près: « *N'avoir personne avec qui échanger, ne pas avoir le courage d'aborder un problème dont vous ne tenez pas à parler..* » (femme de 84 ans) ;

- la crainte de l'affaiblissement physique ou mental consacre un décrochement du corps social. Le décrochement ruine le contact, et l'échange met le sujet en état de faiblesse, le livre à l'autre qui, de déploré, devient un danger. Là s'exprime la peur sous diverses formes: peur de l'isolement, « *Se demander qui viendra vous voir si vous êtes malade un peu longtemps, qui se souciera de vous quand vous serez plus âgée, mais aussi peur d'être confrontée à son vieillissement* » (femme de 69 ans) ; « *difficilement supportable, devenir craintive avec l'âge pour les déplacements. C'est aussi se voir vieillir par paliers* » (femme de 80 ans).

C'est le triangle de base, entièrement fondé sur la scène sociale. Vient ensuite un éventail beaucoup moins largement déployé que précédemment, avec des fréquences plus faibles : mais il s'agit de la résonance intime aux pertes précédentes, très personnalisée ;

- sur un fond diffus de sentiment de persécution, un sentiment d'abandon, d'exclusion ou de rejet actif de la part de l'environnement: « *C'est l'abandon qui isole. Sentir qu'on n'est important pour personne, qu'on ne peut partager ses pensées avec quiconque, qu'on n'est pas compris ou accepté par son entourage même très proche... qu'on peut être entouré de beaucoup de monde et ressentir une immense solitude* » (femme de 66 ans) ;

- une épreuve de solitude de la pensée, de non-compréhension et d'indifférence, « *ce qui rend étranger à l'environnement* ». « *Être seule, ce n'est pas normal. Sensation de déranger l'ordre sacro-saint de la société* » (femme de 61 ans) ;

- plus rare, un sentiment de dépossession de soi. On se perd de ne pas exister dans le regard de l'autre, on perd le sens de sa propre vie : « *Ressentir constamment une angoisse, on se*

demande constamment si on fait bien les choses, et le bon choix dans les décisions »
(Femme de 58 ans.)

Beaucoup plus rare, une réaction violente sur deux modes principaux. Pourquoi moi ? Et en rétorsion à de si graves atteintes : ce n'est pas une raison pour se précipiter vers des gens ou des groupes qui ne seraient pas en phase avec le sujet, ultime contre-rejet, en ultime protection du moi intime: « *Se sentir exclue... (mais) je peux préférer la solitude ô une compagnie/présence qui ne me convient pas.*» (Femme de 70 ans.)

Il faut enfin évoquer une réponse très rare, intense, et qu'on ne peut relier à rien d'autre : l'appel à une présence, ni une personne ni un rôle, une sorte de fantôme qui serait là, simplement, muet éventuellement, réintroduisant de l'humain dans le désert de la solitude, au-delà du bourdonnement social plus ou moins persistant: « *Se sentir peu à peu immergée dans un état de spleen, sans raison apparente, avec une apparition à l'esprit des problèmes irrésolus, d'une lassitude... le manque d'une affection chaleureuse, d'une présence qui vous regarde »* (Femme de 78 ans). C'est une donnée essentielle que l'on aura à replacer, nonobstant sa très faible fréquence.

Pour revenir au triangle de base de près des trois quarts de l'échantillon

Dans les liens dits « classiques », nous avons placé le lien conjugal, le lien généalogique familial parents-enfants et éventuellement avec les petits-enfants, ainsi que le lien amical. Le clivage a été immédiat :

- la moitié - et un peu plus - des répondants de ce double groupe a mis en avant la perte des liens conjugal et familial distendus, sans guère de gémissement ou de reproche : c'est la vie !

- l'autre - petite - moitié a regretté d'abord les liens amicaux, et ils ont été très représentés dans la perte de la stimulation et des contacts. Ce sous-groupe fut très demandeur de rencontres : « *On ne connaît pas beaucoup d'associations... (alors il faut) plus de rencontres pour les clubs, parmi les jeunes retraités.*» (Femme de 78 ans.)

D'un côté, une évocation nostalgique d'un milieu familial aimé, sans phrases. De l'autre, un besoin de contact amical du semblable, plus exigeant, plus actif, plus verbal aussi, car avec les amis on parle, on travaille, on se détend.

Et là se distingue de notre population féminine, très majoritaire, la population masculine. Le triangle de base reste le même, mais les fréquences diffèrent un peu. Les amis perdus viennent en premier rang chez les hommes, avec, toujours en second, le souci de l'enrichissement, lui aussi perdu. Ce qui s'assortit d'un vocabulaire légèrement différent. Les hommes parlent d'un réseau relativement ample; si l'épouse est bien en place, descendants et collatéraux sont moins nets : les parents, la parenté, les proches, les êtres chers, alors que les femmes sont plus précises dans le milieu familial intime. « *C'est... la fermeture aux autres, c'est aussi le manque d'affection, de présence familiale ou amicale au de présence spirituelle nourrie... C'est aussi de ne pas vivre la communauté avec ses objectifs, ses joies et ses échec.*» (Homme de 70 ans.)

C

Il faut penser, enfin, à une petite frange de réponses qui n'impliquent ni les liens familiaux ni les liens sociaux au sens large. La souffrance est là, mais c'est la société entière qui fait défaut, et il faut reprendre notre grille au niveau de l'abandon, de l'exclusion et du rejet, avec toute son agressivité réactionnelle à une persécution éprouvée comme telle. « *Ne plus être entouré... être victime de notre époque si individualiste et souvent égoïste, qui abandonne les faibles et les laisse à leur solitude... Avoir la faiblesse, ou la peur, ou l'incapacité d'aller vers les autres, et ainsi se retrouver tout seul...* » (Homme de 60 ans.)

Le plus frappant, à ce moment de l'analyse, c'est que l'on distingue en filigrane, rarement dans l'expression, que la solitude met l'individu en position de danger, et que l'atteinte du Moi est le plus redoutée... Pour autant, l'autre ne serait-il pas parfois aussi redoutable par son exigence ? Le danger serait-il des deux côtés ? « *C'est très triste de ne pouvoir partager ses joies comme ses peines... C'est insoutenable de ne pouvoir se confier et, surtout, quand vous êtes critiquée et trahie par une amie. C'est très difficile, à l'heure actuelle, de se faire des amis sincères... les gens essaient toujours de profiter de la situation...* » (Femme de 66 ans.)

Les défenses

C'est la réaction majoritaire. Dans un ordre décroissant, les répondants utilisent :

- la défense par une activité sociale activement recherchée : « *Je me force à aller à beaucoup de réunions, même si elles me font rentrer tard, pour combattre cette solitude que j'ai en horreur* » (femme de 79 ans)/

- la défense par le réinvestissement sur soi-même, éprouvé comme un peu négligé jusque-là: « *Ayant heureusement une forte personnalité, la lecture m'a toujours été indispensable, et une bonne compagnie. Je le constate en faisant chaque semaine des allers et retours province-Paris (150 km) pour assister à des cours interâges à la Sorbonne. Je ne sais comment on peut s'ennuyer avec tout ce qui existe au monde, dans tous les domaines ! le trouve qu'il n'y a pas assez d'une vie pour s'enrichir de connaissances* » (femme de 70 ans) ;

- la défense par un effort assez séducteur vers un milieu familial dispersé : « *Je me suis toujours dévouée à mon entourage ; le regroupement, c'est mon oeuvre, mais cela m'a toujours semblé naturel, je n'ai pas le sens du sacrifice* » (femme deux fois divorcée, vivant seule depuis trente ans, 80 ans) ;

- la défense par une activité qui trouve son mérite en elle-même, soit elle fait écran à des pensées plus sombres, soit elle continue à exercer d'anciennes compétences, soit, beaucoup plus rarement, elle ouvre de nouveaux horizons : « *Non, je n'éprouve pas la solitude, je suis tellement occupée ! Présidente depuis toujours du club de philatélie, et de l'accueil aux étrangers, je ne manque aucune réunion, aucun banquet, aucune commémoration ; on vient me chercher, et on me raccompagne...* » (Femme de 85 ans)

Toute mobilisation est lutte, ici, contre une souffrance reconnue, mais elle comporte aussi une connotation morale et moralisatrice qui nous a surpris: le repli sur soi, le retrait, le « narcissisme », ne doivent pas régner en maîtres, ils sont nocifs et condamnables. Se désocialiser est perçu comme un danger et une faute : « *Refuser d'aller vers les autres pour échanger, communiquer, c'est refuser de se remettre en cause, de changer ses habitudes, c'est aussi refuser la différence. Rompre la solitude demande pour certains un effort pour refaire sa place parmi les autres dans la vie, accepter de s'intéresser à de nouvelles*

activités... Accepter d'aller vers les autres ouvre à la vie, qui n'a pas que des facettes négatives. Il ne faut pas pratiquer le narcissisme. » (Femme de 76 ans.)

Cette réflexion s'applique à tous les âges, depuis notre plus jeune répondante (59 ans) à l'une des plus âgées (88 ans). Il est assez clair que le « choix » d'un mécanisme de défense est accessible à la seule étude clinique, qui reste à faire, dans l'alchimie toute personnelle d'un mode affectif modelé par l'aventure de l'existence de chacun.

L'alternance

Ici, nous sortons de la souffrance. La solitude peut être sereine, accueillie, attendue ou même provoquée. La position de ce troisième groupe de réponse n'est pas exceptionnelle, elle ne peut être rattachée à quelque représentation construite par le sujet. C'est un tempo nécessaire que le sujet éprouve et qui met sur le devant de la scène deux notions jusque-là non formulées: l'oscillation dans la vie psychologique et le souci d'ajustement.

Rien, dans les témoignages de ce petit groupe « heureux », ne permet d'affirmer qu'il méconnaît notre triangle de base, mais il semble bénéficier, au maximum, d'un mécanisme d'oscillation qui régit notre activité en général, et régit ici notre réponse énergétique d'adaptation à l'autre. L'alternance entre une phase de solitude, reposante, encadrée de phases socialisées qui exigent autant qu'elles nourrissent, ne met pas le Moi en danger d'appauvrissement puisqu'il vient d'être enrichi... et qu'il le sera encore. Les témoignages s'apaisent, les dangers sont conjurés. « *Il me plaît d'être avec les autres pour partager des moments agréables, comme la gym, la danse, la randonnée, mais me retrouver avec moi-même me permet de me recentrer en harmonie avec la nature.* » (Femme de 59 ans.)

Le tempo de l'alternance peut être très varié en fonction des personnes, et les circonstances de la vie ne sont pas obligatoirement au service des aspirations. Mais, d'une manière largement inconsciente, se trace une voie d'équilibre qui tient compte d'une exigence, d'une dépense d'ajustement à l'environnement qui peut être assez coûteuse pour le Moi de chacun « *La solitude, apprendre à en jouir ou l'éviter quand elle est pesante, c'est le fait de la maturité, d'un exercice réfléchi de sa liberté.* » (Femmes de 73 ans.)

La conquête

Reste le petit carré des conquérantes, ces sept répondantes qui, toutes divorcées ou veuves, avec enfants, ont décidé de s'affranchir de toute souffrance au sein d'une solitude qu'elles connaissent. Au prix d'un très important travail de valorisation de leur Moi, exalté comme doté d'une puissance nouvelle qui n'a pas besoin du miroir de l'Autre, puisque la situation fondamentale de l'homme est la solitude. Ce besoin de l'Autre n'est qu'un mirage, une illusion qui fait écran à la réalité, un leurre social.

Elles ne manquent pas d'arguments. En ordre décroissant :

- assumer pleinement sa solitude, c'est le renouveau ! Le monde entier s'ouvre et se livre, pour chacun à sa propre mesure, c'est le recommencement possible, une nouvelle vie dans l'abolition des liens... « *L'indépendance, la disponibilité, l'ouverture au monde et aux opportunités peuvent se présenter* » (femme de 60 ans) ;

- c'est aussi la liberté! Ne tenir compte que de soi, oublier l'autre, et on retrouve ici la critique de l'attachement comme de l'ajustement; illusions, mensonges, servitudes. Que de temps et de forces perdues à s'accorder jusque dans ses désirs, ses besoins, son projet, à des partenaires forcément différents ! « *Pouvoir enfin s'occuper de soi, pouvoir entrer, sortir, partir en voyage sans se préoccuper de ceux que nous laissons derrière nous...* » (femme de 70 ans) ;

- bien sûr, l'effort est immense de retrouver au fond de soi toute sa richesse et sa créativité jusque-là sous le boisseau « *C'est l'espace inhérent à chaque être humain qui constitue sa différence, son unicité. L'espace qui me permet d'être créative, de décider seule de mes choix dans la vérité de la personne unique que je suis* » (femme de 67 ans) ;

- d'autant que ces répondantes envisagent de pouvoir, aguerries et en quelque sorte immunisées, retourner à la vie sociale avec des forces accrues. S'ensuit une étonnante charge antinarcissique que l'on avait trouvée ailleurs, une sorte de recul devant le danger d'un Moi souverain. « *C'est aussi un piège dont il faut être conscient. Trop de solitude, trop d'isolement peuvent nous ôter le goût de la société. Il faut savoir gérer sa solitude, se sentir responsable d'elle, ne pas la subir.* » (Femme de 66 ans.)

La victoire de ces femmes suffirait-elle à leur assurer la paix ?

Pour conclure

Nous nous sommes avancé dans une forêt de contraires. De toute évidence, et comme on pouvait s'y attendre, la perte, la rupture des liens sociaux - familiaux, amicaux et même professionnels -, ont été invoquées en force dans nos quatre groupes, même quand le regard de chacun portait une différence.

Toutefois, l'éprouvé de la solitude a été aisément et richement évoqué, avec son cortège affectif, par celles et ceux – rares qui disaient ne l'avoir pas connue et ne pas être en situation de privation de liens sociaux. Ce qui ne les a pas empêchés de développer une mobilisation préventive aussi vigoureuse et dans les mêmes termes que ceux que l'on peut appeler les « affligés », et cette souffrance n'était pas, pour eux, inimaginable. Enfin, comme l'ont dit plusieurs d'entre eux, ce sentiment peut faire irruption, de façon aiguë, dans une situation sociale sans reproche. « *C'est aussi être entouré d'amis et d'enfants, mais ne pas être intéressé par ce qui se passe autour de soi, ne pas avoir les mêmes idées et ne pas se comprendre.* » (Femme de 71 ans.)

La solitude ne se résume pas au manque de lien social, elle en est, en quelque sorte, la doublure. Paradoxalement, ces deux faces du lien / solitude recèlent un danger analogue, un risque pour l'intégrité du Moi du sujet: d'un côté, l'absorption dans l'autre; de l'autre, la perte de soi dans l'absence de l'autre. Contrairement aux apparences courantes, les liens sociaux ne sont pas une condition nécessaire et suffisante pour l'équilibre et la santé du Moi, mais une condition indispensable et insuffisante.

Ce que l'on voit resurgir au plus profond du sentiment de solitude, c'est une dynamique primitive qui se joue dans la période immédiatement postnatale, quand le nouveau-né, au sortir de son expulsion, est plongé dans un univers dont il ne peut rien connaître mais qui contient sa vie et sa mort. À ce moment, un visage humain, penché sur le berceau - celui de

sa mère, généralement - opère une séduction immédiatement apaisante au sein d'un vide mortel. Revenons ici à l'invocation rencontrée au début de cette recherche : le rêve, au sein d'un vécu de solitude, d'une présence humaine totalement imprécise, muette éventuellement -la séduction maternelle est bien en deçà de la parole -, et apaisante elle aussi, restituant une continuité nouvelle au sein d'une rupture -, mais, c'est un leurre, le futur Moi du nouveau-né fuit cette absorption, le « je » s'esquisse. Se joue un scénario fusion/défusion, dont l'engramme, une fois imprimé, pourra se rejouer lui-même au cours de l'existence, sous bien des formes possibles autant qu'inconscientes.

Non, la souffrance n'est pas l'apanage de la solitude, mais, comme nous l'ont dit nos répondantes « heureuses », elle est le signal d'un déséquilibre dans le système fusion / défusion, équilibre de connotation fortement personnelle.

Non, la solitude n'est pas l'apanage de la condition humaine, c'est là une vue simplificatrice. Comment le croire, d'ailleurs, alors que la situation est duelle dès la première seconde de la conception ? La condition de la vie n'est pas fusion absorbante ou défusion d'arrachement, mais « je suis moi » et « je suis aussi cet autre ». C'est bien cette bataille, constamment engagée, jamais complètement perdue ou gagnée, qui nous consacre en tant que personne.

Notice méthodologique

L'équipe de recherche était composée de cinq bénévoles de l'École des grands-parents européens (EGPE) : Chantal Allain et Laure Brandt, André Fournet, Jacqueline Wolfrom et, en tant que responsable, l'auteur de ce rapport.

Le questionnaire se bornait à trois questions : « *La solitude, pour moi, c'est... C'est aussi/.., C'est aussi..,* » et une dernière question ouverte : « *J'aimerais ajouter..* » qui offrait une page entière.

La diffusion fut large et anonyme: un millier de questionnaires sur différents terrains : l'EGPE Île-de-France et ses groupes de parole, les quatorze formations de province, les formations dans lesquelles nos bénévoles avaient un rôle personnel.

La population de retour fut faible, un peu plus de 10 %, ce qui n'avait pas lieu de surprendre. Les retours postaux sont généralement de cet ordre, et notamment quand il s'agit non de faits objectifs qui n'engagent guère, mais de rendre compte de sentiments profonds. Ils sollicitent non seulement une introspection aisée, mais encore une souplesse dans l'expression écrite.

Cela a abouti, sans que cette volonté soit présente au départ, à entendre essentiellement une population de cadres, moyens et quelquefois supérieurs - membres de professions libérales, médicales ou sociales -, d'enseignants..., et non des employés, artisans ou ouvriers. Un ensemble assez homogène qui, eu égard au faible nombre sur lequel pouvait se fonder un travail d'analyse chiffrée, la rendait peu démonstrative.

Il en était de même pour l'échelle des âges qui s'étirait de 51 ans à 88 ans. Discernable, à vue, un très léger « pic » pour la tranche d'âge des 70 ans à 80 ans, mais pas de regroupements démonstratifs.

Ajoutons, enfin, précision indispensable, que tous nos répondants ont fait état d'enfants et-ou de petits-enfants.

Ainsi, la présente étude est-elle bien clinique et exploratoire, qui en appelle d'autres, plus fournies, plus coûteuses et exigeant un temps long. Cela en pleine connaissance de nos limites, dans l'espoir qu'elle permettra un certain éclairage sur les aides possibles - et pertinentes - à apporter à nos répondants qui, très discrètement, sont dans la peine.

Bibliographie

Carel A., 2008, « Le processus de reconnaissance dans les liens premiers », *Le Divan Familial*, 20: 63-76.

Castellan Y., 2008, « De la séduction primitive au lien », *Le Journal des psychologues*, 259: 27-31.

Kaës R., 2009, « La réalité psychique du lien », *Le Divan familial*, 21:109-126

Kellerhais J., 2004, *Mesure et démesure du couple*, Paris, Payot.

Pierrehumbert B., 2003, *Les Théories de l'attachement, le premier lien*, Paris, Odile Jacob.

Pigott C., 1999, « Les Images terribles », *La Position narcissique paradoxale, Le collège de psychanalyse groupale et familiale*, pp. 160-166.