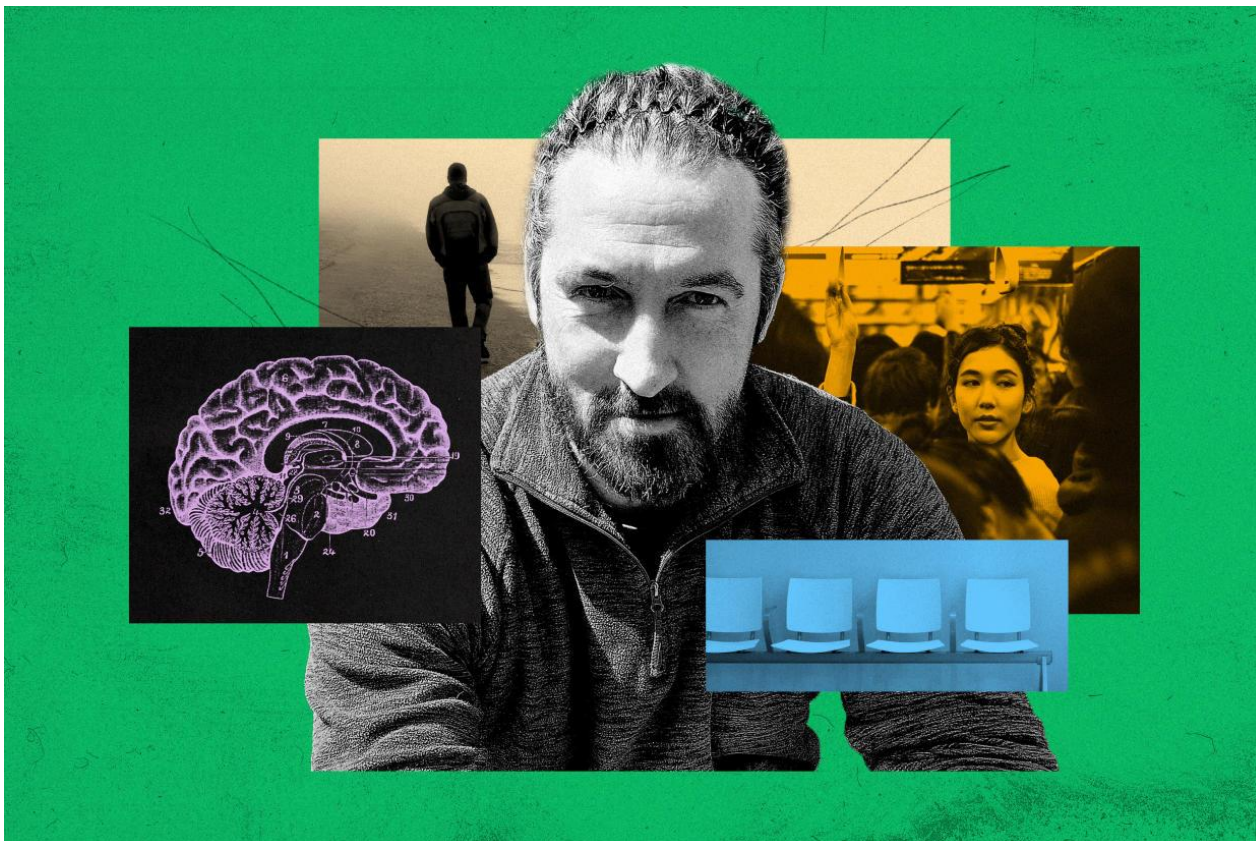


CE PROFESSEUR A INTERROGÉ DES DOUZAINES DE PERSONNES SUR LA SOLITUDE. VOICI QUELLES SONT LES IDÉES FAUSSES À CE SUJET.

Article d'Erin Donnelly, rédacteur en chef, publié le 20 juin 2024 dans Yahoo!life



Le professeur Sam Carr partage ce qu'il a appris sur la solitude. (Photo d'illustration : Blake Cale pour Yahoo News; photos : Sam Carr, Adobe Stock)

Note : *sauf indication contraire, les hyperliens vous mèneront vers des textes en anglais.* RP

Selon le docteur [Vivek Murthy, médecin-chef des États-Unis](#), nous sommes en proie à une [épidémie de solitude](#). Lors [d'une récente interview](#), M. Murthy a indiqué qu'un adulte américain sur deux éprouve « des niveaux mesurables de solitude » et que « les chiffres sont encore plus élevés chez les jeunes ». Outre les conséquences sur la santé mentale associées à un manque de liens — comme un risque accru de dépression — la solitude peut également affecter notre santé physique. Le sentiment de solitude et d'isolement est lié à un risque accru de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de [démence](#) et de décès prématuré.

IDÉES FAUSSES AU SUJET DE LA SOLITUDE

Si des recherches récentes ont montré que [les adultes américains d'âge moyen étaient plus susceptibles que leurs homologues européens de souffrir de solitude](#), le sentiment d'isolement social n'est pas un phénomène strictement américain. Il suffit de demander à [Sam Carr](#), maître de conférences à l'université de Bath, en Angleterre, qui s'est fait connaître comme le « spécialiste de la solitude ». Dans son nouveau livre, [All the Lonely People](#), Sam Carr partage ses observations tirées de [conversations avec des douzaines de personnes](#), et notamment du fait que la solitude est une expérience universelle qui fait partie intégrante de la condition humaine.

« J'ai toujours été intéressé par les aspects les plus sombres de l'être humain... et je crois que j'ai toujours remarqué que lorsque les gens souffrent, l'un des ingrédients communs est généralement la solitude », explique Carr à Yahoo Life. « On peut donc parler de toutes sortes de souffrances — problèmes de santé mentale, négligence, rupture, chagrin d'amour, deuil — et la solitude joue un rôle important dans toutes ces expériences humaines. »

Mais il existe un certain nombre d'idées fausses — ainsi qu'une forte stigmatisation — sur ce que signifie la solitude et sur la manière de surmonter ces ressentis. « Presque tout le monde est confronté à la solitude à un moment ou à un autre de son parcours », explique M. Carr. « Parfois, elle nous accompagne plus longtemps que d'autres, mais presque tout le monde la ressent en soi. Mais beaucoup de gens ont très peur de le reconnaître et de l'admettre, si bien qu'elle reste enfouie en nous. »

Voici ce que le professeur Carr a appris sur la solitude — et les fausses idées qu'entretiennent les gens à son sujet.

Mythe n° 1 : La solitude est une maladie qu'il faut guérir.

Selon Carr, il existe un « narratif très populaire » parmi les psychologues selon lequel la solitude est un problème qu'il faut régler. « Mais d'autres écoles de psychologie diraient qu'être en vie, c'est être seul, et qu'il faut donc s'y attendre », note-t-il. Essayer de se débarrasser de la solitude, « c'est un peu comme essayer de se débarrasser de l'inévitabilité de la mort », déclare le professeur Carr. Pour lui, la solution consiste à « apprendre à vivre avec elle et à mieux s'y adapter ».

« Nous n'y parviendrons pas très bien si nous la considérons comme une maladie parce que tout le monde en a peur », ajoute M. Carr. Tout comme le chagrin ou la peine d'amour, la solitude fait partie de la vie, et le fait de l'accepter peut faciliter la gestion de ces ressentis lorsqu'ils se manifestent.

Mythe n° 2 : être entouré d'autres personnes est la solution à la solitude.

Dans un [récent sondage Yahoo News/YouGov](#), les personnes interrogées ont cité le fait de ne pas vivre près de leurs proches, de ne pas avoir de relation amoureuse, d'avoir du mal à se faire des amis et de ne pas avoir le temps de socialiser comme des facteurs contribuant à leur solitude. Toutefois, 8 % des personnes interrogées ont mis en cause une relation amoureuse insatisfaisante, ce qui confirme les conclusions du professeur Carr selon lesquelles d'autres personnes peuvent à la fois atténuer *et* provoquer un sentiment de solitude. Si le fait de tendre la main à un ami lorsque vous vous sentez seul ou de trouver un groupe au sein de votre communauté qui corresponde à vos intérêts peut souvent compenser ces ressentis, ce n'est pas toujours la solution.

Au cours de ses recherches, M. Carr a constaté que de nombreuses personnes lui ont dit : « Je ne me sens jamais aussi seul que lorsque je suis avec d'autres personnes, parce qu'elles ne me voient pas. » Plusieurs facteurs peuvent contribuer à ce phénomène. Il se peut qu'une personne *masque sa véritable personnalité pour s'intégrer aux autres*, ou qu'elle trouve que ses pairs ne la « comprennent » pas vraiment. Peut-être qu'une autre personne alimente le sentiment d'isolement; « mon mari ou ma femme depuis 50 ans me fait sentir plus seul que n'importe qui d'autre dans le monde entier » est un autre refrain que Carr a rencontré.

« Les gens ne sont pas toujours la solution à la solitude », affirme-t-il.

Mythe n° 3 : Les gens vivent la solitude de la même manière.

La solitude est une expérience universelle, mais elle peut affecter les gens de manières très différentes, dit Carr. Pour certains, il s'agit d'une sensation fugace qui va et vient. D'autres peuvent ressentir la solitude à court terme, par exemple après une rupture ou un déménagement dans une nouvelle ville. Enfin, pour certaines personnes, la solitude est plus fréquente ou liée à un problème de santé mentale plus important.

Le contexte est important, selon M. Carr. « J'ai appris que 20 personnes qui vous disent qu'elles se sentent seules ont l'air d'avoir 20 histoires très différentes », explique-t-il. « Il y a toutes sortes de raisons et de façons différentes de se sentir seul. » Et c'est très subjectif et « à la discrétion de l'individu » de savoir si cette solitude est un problème plus sérieux qui doit être abordé à un niveau plus profond.

« Les gens aimeraient peut-être penser qu'il existe un moyen de numériser un code-barres sur nous et de décider : "Oui, votre solitude est suffisamment grave pour être un problème" », fait remarquer le professeur Carr. D'une manière générale, cependant, il convient de vérifier si la solitude est ressentie comme une souffrance prolongée plutôt que

comme une phase situationnelle ou à court terme, ou si la solitude semble être à l'origine d'un problème de santé mentale tel que la dépression ou l'anxiété.

Mythe n° 4 : Être seul signifie être solitaire.

Il se peut que vous voyiez quelqu'un dîner seul ou assister seul à un concert ou à une séance de cinéma et que vous vous disiez : « Oh, il doit se sentir seul. » Mais ce n'est pas le cas pour beaucoup de gens — pensez au parent débordé qui veut un peu de tranquillité, au voyageur en solo qui veut voir le monde à sa façon et à toute personne qui apprécie simplement, ou peut-être préfère, sa propre compagnie.

Selon M. Carr, cette supposition spontanée témoigne d'une « stigmatisation croissante de la solitude et du fait d'être seul », dont la prise de conscience peut empêcher les gens de s'aventurer seuls. M. Carr trouve qu'il est tout à fait agréable de dîner en solitaire ou de voir un film sans être accompagné, mais « on peut souvent se sentir un peu comme un lépreux », concède-t-il. Certaines personnes ont du mal à surmonter cette gêne et finissent par rater des expériences parce qu'elles ont l'impression qu'elles doivent les faire avec d'autres personnes.

L'un des moyens de contourner cette gêne est de rationaliser, suggère le professeur Carr : « Il est probable que toutes les personnes présentes dans ce restaurant, même si elles ne sont pas assises seules en ce moment, connaîtront un jour ou l'autre des expériences de solitude. »

Mythe n° 5 : la solitude n'est pas un sujet de discussion.

Comme l'a fait remarquer M. Carr, la solitude et le fait d'être seul sont très stigmatisés ; mais il est possible de trouver un terrain d'entente sur ce qu'il considère comme une partie inévitable de la vie. Alors que nous avons tendance à cacher nos expériences de déconnexion parce que nous les considérons comme honteuses, M. Carr a constaté, lors des entretiens qu'il a menés avec des personnes au sujet de leur solitude, que c'est le fait de partager ces histoires qui semble les aider le plus. La « réponse la plus profonde » à ses recherches, dit-il, a été la suivante : « Je me sens moins seul parce que je sais maintenant que tout le monde a une histoire de solitude. »

« Le partage vous fait immédiatement sentir moins seul face à votre solitude », explique M. Carr. « Car si vous êtes seul face à votre solitude et au fait que vous la ressentez, vous vous sentez encore plus seul ; c'est en quelque sorte une partie du problème. Si nous normalisons la solitude et la partageons davantage, je pense que notre société s'en sortirait mieux. »

IDÉES FAUSSES AU SUJET DE LA SOLITUDE

Source : Traduit, avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite) de [*This professor interviewed dozens of people about loneliness. Here's what we get wrong about it.*](#) Publié le 20 juin 2024 par Erin Donnelly dans Yahoo!life. Révisé par Richard Parent, juin 2024.