

→ Aujourd'hui, l'adolescence est, avec la vieillesse, la période de la vie où les individus éprouvent le sentiment de solitude de la façon la plus intense, que celui-ci soit associé ou non à un état d'isolement concret. Les adolescents semblent en effet souffrir de plus en plus de solitude, de dépression, d'idées suicidaires...

# L'adolescent face à la solitude



PAR SÉBASTIEN DUPONT  
Psychologue au Centre  
Hospitalier d'Erstein (Alsace),  
Docteur en Psychologie.  
Auteur de *Seul parmi les  
autres. Le sentiment de  
solitude chez l'enfant et  
l'adolescent* (Éditions  
Érès, 2010)

Contact :  
sebastien.dupont.psy@gmail.com

NOTRE SOCIÉTÉ DEMANDE  
AUX JEUNES DE FAIRE  
PREUVE D'UNE AUTONOMIE  
DE PLUS EN PLUS GRANDE

Ce phénomène est indissociable du mouvement anthropologique qui a influé en profondeur sur la vie des adultes de l'époque actuelle. De nombreux facteurs sociétaux et culturels ont en effet plongé les individus contemporains dans une solitude existentielle de plus en plus grande : l'affaiblissement des religions, l'individualisme, le libéralisme moral, la désinstitutionnalisation des liens familiaux (conjugaux et filiaux), la flexibilisation de la vie professionnelle, la mobilité géographique...

Autrefois réservé aux adultes, le sentiment de solitude étreint de plus en plus les adolescents et maintenant les enfants. Il y a encore quelques dizaines d'années, les enfants et les adolescents étaient passablement protégés du sentiment de solitude, tant ils étaient entourés, protégés et encadrés étroitement par les adultes. Mais, progressivement, notre société a demandé aux adolescents, puis aux enfants, de faire preuve d'une autonomie de plus en plus grande. Cette évolution culturelle présente de nombreux aspects positifs pour l'épanouissement des enfants et des adolescents : ils jouissent d'une plus grande liberté, ils ont la possibilité de faire des choix, leur avis est régulièrement consulté par les adultes... Mais **cette autonomie précoce peut également fragiliser et angoisser les enfants les plus vulnérables**, qui souffrent alors de solitude et se sentent désarmés face aux épreuves qu'ils ont à affronter.

## La solitude dont souffrent les adolescents d'aujourd'hui est d'abord celle des adultes

Les premiers à souffrir de cette solitude sont les adolescents, qui ont justement pour tâche de s'intégrer à la société adulte. Le sentiment d'isolement individuel que favorise la société redouble en effet chez eux le sentiment de solitude propre à cet âge de la vie. Alors qu'ils quittent le monde protégé de l'enfance où ils vivaient sous le regard des parents et adultes qui donnaient sens au monde, ils rencontrent parfois un vide : personne n'est là pour remplacer ce regard, pour leur dire comment faire, comment vivre, comment être...

L'adolescence est, en soi, un mouvement

d'autonomie et d'affirmation de la personnalité. Le sujet remet en cause et « teste » l'autorité de ses parents, de ses professeurs, des adultes. **Ce processus dynamique, maturatif parce que conflictuel, est aujourd'hui entravé par la vulnérabilité qui caractérise les adultes d'aujourd'hui.** Face aux « coups de boutoir » adolescents, de nombreux adultes sont désarmés, fragiles, parce que symboliquement seuls. Autrefois, l'adulte tenait son autorité de son adossement à la société toute entière. Les adultes « faisaient bloc » face aux jeunes, si bien que chacun jouissait d'une forte autorité symbolique, inhérente à son statut d'adulte.

L'individualisme et le libéralisme sont ainsi en grande partie responsables de la perte d'autorité des adultes, parents et enseignants, fréquemment relayée par les médias. Si chaque adulte a perdu une grande part de sa légitimité et de son autorité vis-à-vis des adolescents, c'est d'abord parce qu'il se présente à eux en tant qu'individu, c'est-à-dire seul. Autrefois, lorsqu'un jeune se trouvait face à un adulte, il avait, symboliquement, la société adulte toute entière face à lui. Dans la société d'alors, religieuse, patriarcale et conformiste, il existait un large consensus des adultes entre eux quant à l'éducation des enfants et adolescents.

**Or l'éducation, comme toutes les sphères de la vie sociale, s'est progressivement individualisée et libéralisée.** Il n'existe plus, aujourd'hui, de consensus social sur les grandes lignes directrices de l'éducation des enfants. Chaque parent est laissé « libre », par la société, de composer sa propre conception de l'éducation, en faisant appel ici et là dans les références de son entourage et dans les multiples « théories éducatives » et « conseils aux parents » véhiculés par les médias. Cette individualisation des rapports aux enfants s'est d'abord exprimée au sein de la famille, où très souvent les parents ne ressentent plus le devoir de se soutenir l'un l'autre dans leurs rôles respectifs. **Cette « désolidarisation » des adultes face aux enfants est particulièrement prégnante dans le domaine**



TANTÔT  
L'ADOLESCENT  
RECHERCHE UNE  
PROXIMITÉ INFANTILE  
AVEC SES PARENTS,  
TANTÔT IL LES  
REJETTE.

scolaire. Ainsi, chaque professeur ne jouit plus automatiquement du soutien moral de ses collègues et des parents d'élèves. L'écart est grand avec la situation de l'enseignant d'antan qui représentait aussi bien les parents, le curé, l'Etat... Les adolescents d'aujourd'hui ne sont pas dupes et **ressentent bien cette fragilité symbolique des adultes qui les entourent**. La dimension numérique rend cette perte d'autorité particulièrement criante dans une classe de collège ou de lycée : autrefois, trente adolescents représentaient peu de chose face à un professeur qui tenait son autorité d'une instance supérieure (la société toute entière, Dieu, la République...); mais face à un professeur qui ne tient sa légitimité que de son statut d'individu, le rapport s'inverse : les adolescents sont majoritaires, à « trente contre un »...

#### L'adolescent d'aujourd'hui face à la solitude réelle

Les adolescents passent, en moyenne, un quart de leur journée seuls. Ce temps de solitude est supérieur au temps passé avec leur famille et à peu près équivalent à celui partagé avec les pairs. De façon plus précise, **c'est la solitude volontaire qui caractérise l'adolescence** ; cette volonté d'être seul, moins importante dans l'enfance, augmente au fur et à mesure de la progression dans cette classe d'âge.

En psychologie, ce relatif isolement de l'adolescent est souvent considéré comme un retrait des investissements affectifs extérieurs, nécessaire à cette période de transformation et de reconstruction de sa personnalité. Dans l'isolement, l'adolescent s'assure de son narcissisme, de l'estime qu'il se porte à lui-même, alors même que les images qu'il a de lui sont bouleversées par la puberté et par les changements qui s'opèrent dans sa vie familiale, sociale et culturelle. **Ces temps de solitude sont donc**

#### importants pour son développement émotionnel et affectif.

Françoise Dolto (*Paroles pour adolescents ou le complexe du homard*, 1989) associait cet isolement volontaire de l'adolescence à ce qu'elle appelait le complexe du homard. L'adolescent est en effet dans une situation analogue à celle du homard pendant sa mue. Durant cette période où il change de carapace, le homard est particulièrement vulnérable ; aussi se cache-t-il, plus encore qu'à l'accoutumée, des possibles prédateurs. L'adolescent vit lui aussi un état de vulnérabilité passagère : il quitte progressivement son identité et ses repères de l'enfance, et « tricote » petit à petit sa nouvelle identité d'adulte. Cette métaphore proposée par Dolto est particulièrement parlante lorsque l'on considère les attitudes d'opposition et de défiance de nombreux adolescents. Si l'adolescent se protège ainsi, de manière parfois disproportionnée, des attentions de son entourage et plus particulièrement des adultes, ce n'est pas simplement par volonté d'autonomie, mais parce qu'autrui est alors vécu comme un agresseur, « un prédateur ».

**Du fait de sa fragilité identitaire et psychologique, toute personne de son entourage, même la mieux intentionnée, peut-être vécue par lui comme intrusive, susceptible de l'agresser.**

Ce besoin de s'isoler est encore renforcé par le fait que l'adolescent est également persécuté de l'intérieur par ses pulsions, conflits et contradictions internes. En réalité, dans l'isolement apparent, l'adolescent est loin d'être seul ; il est envahi par lui-même. Il a ainsi l'impression d'avoir perdu son espace de sécurité interne, qu'il essaie de recouvrer dans l'isolement réel, par exemple en se cloîtrant dans sa chambre.

#### Le sentiment de solitude

Pour Freud (*Inhibition, symptôme et angoisse*, 1926), le sentiment de solitude ferait écho, à tout âge, aux expériences archaïques de détresse qu'a traversées le sujet dans sa petite enfance. Il associe cet état de détresse initiale du sujet à la prématurité propre au petit d'homme : immature physiologiquement, il est dépendant de l'adulte pour la satisfaction de chacun de ses besoins. La prise de conscience progressive de cette dépendance entraîne chez l'enfant un intense sentiment de solitude, notamment lors de l'absence des figures parentales.

L'adolescence est une période de la vie où cette problématique de la dépendance est particulièrement revivifiée (Philippe Jeammet, *L'adolescence*). Alors même que le sujet s'éloigne de ses parents, il peut éprouver, même de façon ponctuelle, le danger psychique que représente cette distance. L'adolescent, ambivalent, alterne ainsi souvent entre des **attitudes contradictoires : tantôt il recherche une proximité infantile avec ses parents, tantôt il les rejette**. Certains adolescents trouvent comme solution à ce conflit le déplacement de la relation de dépendance à l'extérieur de la famille : ils s'en remettent à l'autorité d'un adulte, d'un aîné, d'un groupe de pairs, d'un(e) amoureux(se), d'un gourou... D'autres encore orientent leur besoin de dépendance vers des activités ou des produits addictifs (alcool, drogues, nourriture, jeux vidéo...).

De nombreux comportements montrent la volonté des adolescents de traverser l'épreuve de cette solitude propre à leur âge, de tester leurs ressources internes et leurs capacités à affronter seuls telle ou telle situation : voyages sans les parents, autogestion de la scolarité, de l'argent de poche, des besoins quotidiens... D'autres



comportements, plus extrêmes, peuvent répondre à cette même volonté –radicale, mais souvent illusoire– d'indépendance : conduites à risque, ascétisme, isolement, fugues, errance, anorexie... En effet, lorsque le sentiment de solitude est vécu avec une trop grande souffrance, il peut avoir des destins psychiques défensifs : renversé en son contraire, il devient sentiment de toute-puissance –« Je n'ai besoin de personne »– ou retrait paranoïaque –« Je suis seul contre tous ». Certains adolescents nourrissent ainsi l'illusion que c'est dans l'isolement total, l'autosuffisance, qu'ils acquerront leur autonomie psychique. Il apparaît pourtant que le véritable enjeu psychologique de cette période est d'élaborer ce que Winnicott appelle **la capacité d'être seul en présence d'autrui** (De la pédiatrie à la psychanalyse, 1958), c'est-à-dire la capacité de penser par soi-même, de faire ses propres choix, d'avoir sa propre vie psychique, tout en sachant profiter de l'aide, des idées et de la présence des autres, sans se sentir envahi.

Le sentiment de solitude apparaît enfin, dans sa dimension existentielle, comme une **composante intrinsèque au processus d'adolescence**. Le sujet, qui fait progressivement le deuil de ses imagos parentales idéalisées et du monde de l'enfance, a en effet le sentiment que le ciel s'est soudainement vidé du regard des adultes qui le rassurait autrefois, que son « Dieu » est mort. C'est sous cette forme existentielle que les jeunes expriment le plus souvent leur sentiment de solitude : sentiment que personne ne peut comprendre leur détresse, que personne nela vit comme eux, que personne n'est apte à redonner un sens consistant à leur vie et au monde. Dans des cas extrêmes, ce sentiment de détresse peut se muer en accès dépressif et être corrélé à des comportements tels que la surconsommation d'alcool et de drogues, à l'échec scolaire ou à des tendances suicidaires.

#### → UN MOT DE CONCLUSION

La solitude adolescente est très paradoxale : c'est souvent en présence d'autrui que le sujet éprouve avec la plus grande détresse sa solitude psychologique, et lorsqu'il s'isole réellement, c'est souvent pour fuir son sentiment de solitude. Cette dynamique contradictoire rend l'aide extérieure particulièrement délicate, toujours potentiellement invasive. **Plus que la proximité d'autrui, l'adolescent qui souffre de solitude recherche sa disponibilité, son accessibilité.**

C'est pourquoi la présence réelle d'autrui peut parfois accentuer son sentiment de solitude : il se rend compte que, malgré sa présence, il ne parvient pas à profiter de la relation, à intéresser autrui, à accéder à lui. Le sentiment de solitude est alors le sentiment qu'autrui, présent ou non, est inaccessible. Ce n'est donc souvent que par une présence discrète que les parents et les professionnels peuvent apporter leur assistance à l'adolescent et incarner pour lui cette fonction essentielle qu'occupe autrui pour chaque sujet : **être un interlocuteur, être là pour l'aider à se connaître et à vivre, écouter ses souffrances, ses questions, ses égarements et l'aider à donner sens à son existence.**

LA « DÉSOLIDARISATION » DES ADULTES FACE AUX ENFANTS EST PARTICULIÈREMENT PRÉGNANTE DANS LE DOMAINE SCOLAIRE