

LORSQUE L'HOMME SOUFFRE DE SOLITUDE

Dans ma pratique de psychologue, je rencontre de nombreuses figures de l'homme qui vacille. L'homme qui souffre de solitude est l'une de ces figures.

En effet, si l'homme se tient debout, s'il a une identité, une consistance, une existence, c'est parce qu'il est en lien avec d'autres hommes, il se sent soutenu par eux. Les différentes disciplines des sciences humaines décrivent depuis longtemps cette essence sociale de l'homme : c'est par autrui et avec autrui que l'homme se construit et existe. C'est dans le regard d'autrui que chacun naît à la subjectivité, est désigné, nommé, légitimé à vivre en tant qu'être humain. Dès lors, les sentiments sociaux sont primordiaux, à tout instant de la vie : sentiments d'être en lien avec d'autres hommes, d'appartenir avec eux à des groupes qui transcendent l'individu (le couple, la famille, un corps professionnel, une association, une communauté, une nation...), d'en partager les valeurs et les ressentis, d'aimer d'autres hommes et d'être aimé d'eux, etc.

À l'opposé de ces sentiments sociaux existe le sentiment de solitude, qui est également une composante intrinsèque de la psyché humaine : se sentir seul, c'est aussi sentir que l'on pense seul, que l'on a une vie psychique autonome, indépendante, que l'on peut faire des choix, aimer, désirer, en son nom propre. Mais à côté de ces dimensions constructives et positives de la solitude, existent des dimensions douloureuses : sentiment de ne pas être aimé, de ne pas exister aux yeux des autres, d'être exclu, marginal, abandonné, sans recours face à l'adversité, etc.

Sentiment d'appartenance sociale et sentiment de solitude : la dimension psychologique

Le sentiment de solitude se distingue de l'expérience d'être objectivement seul. Chacun sait que l'on peut aussi bien se sentir seul dans l'isolement réel que dans une foule, au cours d'un repas de famille ou d'amis, au sein de son couple, etc. Les différentes enquêtes psychosociologiques qui ont été menées pour évaluer le sentiment de solitude des adultes confirment toutes cette distinction : le senti-

ment de solitude est indépendant de la richesse « objective », « quantitative », de la vie sociale de la personne.

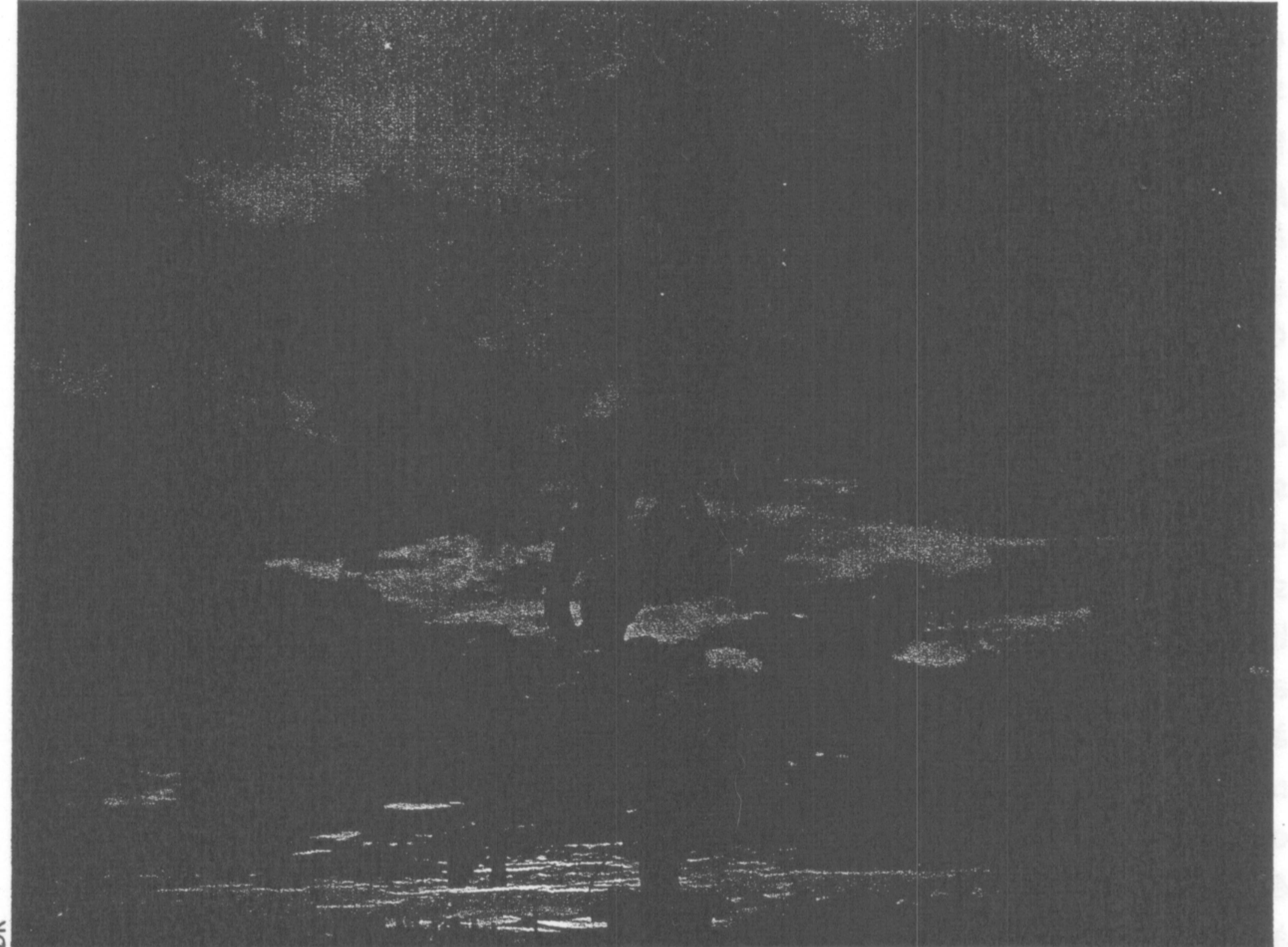
Ce caractère subjectif du sentiment de solitude est tout aussi déterminant pour son envers, le sentiment du lien social. En effet, ressentir la présence d'autrui n'implique pas nécessairement qu'elle soit effective, dans l'ici et maintenant. C'est avant tout la ressentir psychiquement, même en l'absence concrète d'autrui. C'est avoir la capacité de la faire vivre en soi. Avoir le sentiment d'être lié à d'autres, affectivement et socialement, c'est « croire » en autrui, compter sur sa disponibilité, son amour, que l'on soit réellement entouré ou non. Croire en autrui, c'est le penser capable, *a priori*, de répondre à nos besoins relationnels : reconnaissance, amour, soutien, empathie...

Nos représentations d'autrui et les attentes que nous nourrissons à son endroit dépendent bien sûr de notre histoire singulière, de nos premiers liens, de notre enfance, de nos expériences relationnelles, heureuses et malheureuses. Ces représentations, en partie inconscientes, que nous avons d'autrui, et des fonctions qu'il peut remplir dans notre vie, sont très profondes et influent, en même temps qu'elles les dépassent, les relations que

nous vivons au présent. C'est de cette façon que lorsque nous perdons quelqu'un qui nous était particulièrement cher, malgré la peine et la douleur, nous pouvons, si nous parvenons à traverser notre deuil, retrouver notre croyance profonde que quelqu'un, quelque autre, quelque part, pourra nous apporter, même de façon différente et nouvelle, ce que nous apportait la relation perdue. C'est ainsi cette croyance en autrui qui permet au sujet de traverser les expériences de séparation ou de perte réelles (deuil, veuvage, célibat, chômage, déménagement...).

Le sentiment de solitude existentielle : perdre la croyance en autrui comme interlocuteur

Il existe cependant des moments de vie ou des parcours singuliers au cours desquels cette croyance intime en autrui est attaquée, affaiblie, voire anéantie. Des déceptions ou des pertes répétées, une fragilité psychologique particulière, un manque de réalisation personnelle et sociale... de nombreux facteurs peuvent conduire un homme à se sentir profondément seul – « seul au monde » –, à perdre cette « croyance » en autrui, à ne plus rien attendre de personne. En cet instant, l'homme se sent seul ***



au présent, mais, plus encore, s'installe en lui l'idée qu'il sera également seul dans l'avenir, qu'il sera toujours seul, qu'il n'existera pas de possibilité pour lui de sortir de cet isolement qui le fait souffrir. Nous voyons là directement le lien qui peut s'établir entre ce sentiment de solitude, douloureux et dépressif, et les pensées suicidaires : « *Puisque je n'existe plus aux yeux de personne, qu'il semble qu'on ne me regardera plus jamais... alors autant disparaître du monde* ». Chez certains, l'idée suicidaire apparaîtra au contraire comme l'ultime possibilité d'éveiller l'attention d'autrui, d'exister à ses yeux.

Lorsque autrui est ressenti comme absent, lorsque l'homme se sent isolé, sans liens, déraciné du monde, c'est parfois autrui, et le monde lui-même, qui perdent à ses yeux leur consistance. Le monde est ressenti comme dénué d'ordre, de sens et de promesses. Autrui apparaît comme un être sans épaisseur, indifférent, impropre à apporter quelque réconfort ou quelque aide à l'homme.

Cette perte de l'estime pour autrui est souvent parallèle, chez l'homme, à une perte de l'estime pour lui-même. En même temps qu'il se sent mal aimé, l'homme se sent impropre à être aimé, sans qualités, sans valeur, sans habiletés sociales, incapable d'éveiller l'intérêt d'autrui.

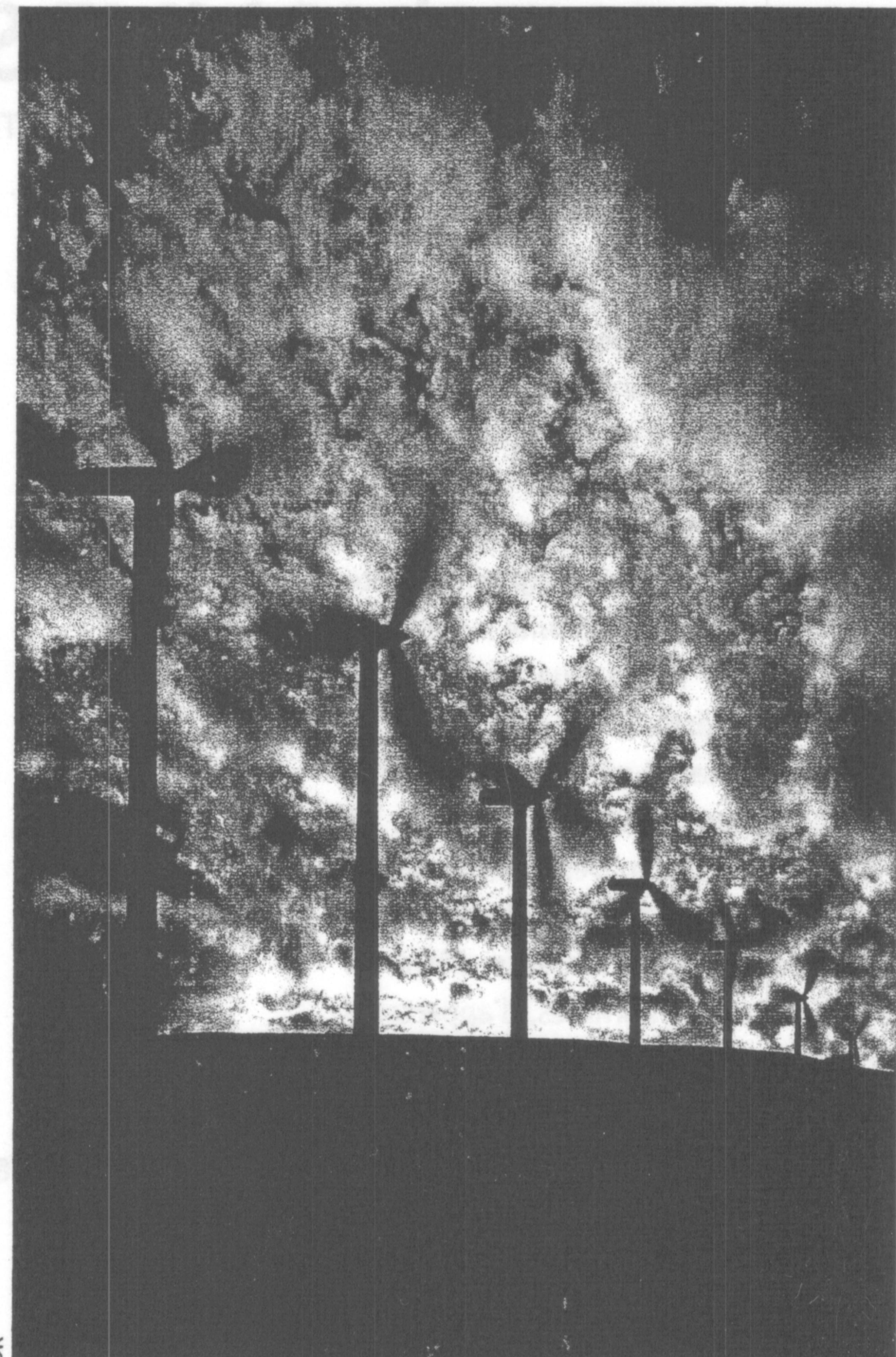
Paradoxalement, l'homme qui souffre de solitude a parfois des difficultés à profiter de la présence de son entourage. Lorsqu'il se trouve en présence des autres, son sentiment de solitude devient parfois plus grand encore. Il s'agit du sentiment de ne pas obtenir de la relation ce qu'il aurait pu en attendre : sentiment de ne pas être entendu, de ne pas être compris, de ne pas parvenir à s'exprimer, de ne pas intéresser les autres, etc. C'est ainsi que peut s'enclencher le cercle vicieux de la solitude : dans l'isolement, l'homme se sent en détresse, éprouve le besoin d'une présence, d'un regard, d'une voix humaine, mais lorsqu'il est entouré, son sentiment de solitude se renforce. Il tend alors à se cloîtrer dans son isolement et le sentiment de solitude se fait plus douloureux encore, etc. Le temps passant, l'homme s'enferme ainsi dans sa solitude. Il perd sa « foi » en autrui. Auparavant, autrui lui manquait, l'homme pouvait même lui reprocher son absence, son manque d'at-

tention, ses imperfections... Mais maintenant, l'homme n'en attend plus rien. À la place s'est installé un immense vide qui noie, petit à petit, le cœur de l'homme. Ce vide lui enlève toute envie, tout désir, tout espoir.

Venir en aide aux personnes qui souffrent de solitude : quelques écueils et perspectives

Chacun aimerait croire que, pour aider une personne qui souffre de solitude, il suffit de la réchauffer d'une présence. Les personnes qui peuvent bénéficier de cette présence bienveillante sont celles dont l'équilibre psychique est le moins ébranlé, celles qui croient encore suffisamment en autrui pour profiter des ressources humaines qui s'offrent à elles. D'autres personnes, en revanche, qui se sont profondément enfermées dans leur isolement, auront plus de difficultés à bénéficier de la présence de qui voudra bien leur venir en aide. Ces personnes, souvent déprimées, profondément fragilisées ou meurtries par la vie, ont perdu espoir au point de ne plus chercher d'aide autour d'elles : famille, amis, connaissances, associations, psychologues, psychiatres... Les personnes qui souffrent de la plus grande solitude ne sont en effet pas nécessairement celles qui disposent du moins de ressources disponibles autour d'elles. Il leur manque surtout cette « croyance en autrui », cette attente envers les autres, qui leur insufflerait l'énergie nécessaire pour faire part de leurs difficultés à quelqu'un de leur entourage, s'inscrire à une association, prendre un rendez-vous chez un professionnel...

C'est auprès de cette population que les dispositifs d'accueil psychologique et psychiatrique trouvent leurs limites. Comment croire en un rendez-vous chez un psychiatre qui aura lieu deux semaines après l'avoir pris ? Comme s'engager dans une psychothérapie lorsque l'on n'attend rien du psychothérapeute ? À l'endroit de ces personnes, qui bénéficient difficilement des dispositifs classiques d'aide et d'accompagnement, les services d'écoute téléphonique tels que S.O.S Amitié trouvent toute leur pertinence. En effet, les écouteurs de ces services ne vont pas à la rencontre de ceux qui souffrent de solitude, ils ne leur imposent pas leur présence qui, bien que bienveillante, peut devenir



intrusive pour ceux qui ne savent plus comment profiter des relations humaines. Ces services d'aide par téléphone, au contraire, apparaissent comme des lieux d'adresse possibles, potentiels. Ainsi, ils peuvent incarner, pour certaines personnes qui souffrent de solitude, cette fonction essentielle qu'occupe autrui pour chacun de nous, celle d'être notre interlocuteur, celle d'être là pour nous aider à nous connaître et à vivre, pour écouter nos souffrances, nos questions, nos égarements, celle de nous aider à donner sens à notre existence. ■

Sébastien DUPONT
Psychologue, Centre Hospitalier d'Erstein, Alsace.
Il a co-dirigé, avec Jocelyn Lachance, l'ouvrage
Errance et solitude chez les jeunes
Paris, Edition Téraèdre, 2007