



ADC - Les Amis de la CATHODE

UN DVD POUR PARLER DE LA SOLITUDE



Les Amis de la CATHODE

06 07 96 04 53 – contact@lacathode.org - <http://www.lacathode.org>

Association de la loi 1901 - N°SIRET : 801 789 645 00018 – NAF : 9499Z

Siège social : Chez Me JOUANDON – 58 Boulevard Barbes – 75018 Paris

Déclaration en Préfecture n° : W751223777 le 4 Mars 2014 - Association assujettie à la TVA

UN DVD POUR PARLER DE LA SOLITUDE

2 films

SOLITUDES

Fiction documentaire de 29 mn. - Un film d'Ewa KRUK-GRANGER – Prévention

Conçu et réalisé avec les jeunes du Foyer de Travailleurs Condorcet de Colombes

A l'occasion d'un pique-nique organisé par le foyer, Marine et Victor se retrouvent. Ils vont évoquer la solitude qui les a poursuivis depuis l'enfance. Le film évoque la difficulté et l'angoisse que provoque la solitude, il souligne aussi ses aspects positifs: ses rêveries, ses confidences, la force qu'elle donne parfois...

4 thèmes sont abordés dans ce film :

- Une enfance solitaire
- Adolescents entourés mais seuls
- La solitude au quotidien
- Comment en sortir?

DANS UN CHAMPS DE FLEURS

Documentaire de 43 mn. - 1999 - Un film d'Ewa KRUK-GRANGER – 26 mn. – Formation

Avec la participation des jeunes du Foyer de Jeunes travailleurs Darwin à Angers

Prix des dix meilleurs du festival du film des entretiens de Bichat 99

Ce film mêle des témoignages de jeunes autour du thème de la solitude, mais il évoque aussi la vie des jeunes en province et ceux-ci racontent aussi leurs perspectives par rapport à l'avenir. Ils expriment leurs inquiétudes mais aussi leurs espérances.

Le **Docteur BRACONNIER**, médecin, psychologue et psychanaliste, Chef de service de la consultation pour adolescents du Centre Philippe Paumelle - Paris commente leurs témoignages.

Les **thèmes** abordés dans le film sont successivement : solitude, quand j'étais enfants, 14-15 ans c'est pareil, la campagne ou la ville, la mort des personnes âgées, passions, rêves et expériences...

Adolescence et solitude

par Ewa KRUK GRANGER, réalisatrice

Pour l'adolescent, la solitude n'est pas toujours synonyme d'isolement. Pourtant, les jeunes la vivent de manière parfois tragique : suicide, fugue, dépression. A la puberté, tout va vite : le corps change, devient adulte avec ses besoins physiologiques, la puissance des fantasmes dépasse la compréhension. Ce qui arrive n'a pas de nom, donc on ne peut pas en parler. La communication devient difficile.

Il faut pourtant abandonner le cadre de vie de l'enfance et le sentiment de solitude s'inscrit alors dans le processus de séparation. Plus les parents sont possessifs, plus le travail de séparation revient à la charge de l'adolescent. C'est à ce moment là que surgissent les actes : la fugue, qui retarde l'obligation de faire face aux problèmes, ou au contraire " se faire virer". La provocation de la rupture avec la famille sans avoir à en prendre soi-même la décision.

"La solitude est parfois tragique aux adolescents, bien que peu de parents s'en doutent, eux qui redoutent les rencontres pour ces enfants qui, de la vie, ignorent le danger. Ainsi, souvent, la solitude est une rançon de risques non courus." (F. Dolto)

Dans la recherche d'un nouveau langage, la solitude parce qu'elle favorise l'imaginaire permet pourtant de grandes découvertes : La poésie, la musique, la danse, le journal intime. *"La solitude et la communication ne doivent pas être les deux termes d'une alternative, mais deux moments d'un seul phénomène"* (Merleau-Ponty).

Selon l'enquête Nationale "adolescent" de l'Inserm : *"un jeune sur 2 se sent seul, 1 sur 15 fréquemment, et les filles plus souvent que les garçons"*. Selon Marie Choquet, auteur de cette enquête, cet isolement est souvent lié aux troubles dans les relations au sein de la famille. Même si un mauvais climat familial aggrave les troubles de la conduite, 6 jeunes sur 7 sont plutôt satisfaits de la vie familiale.

La solitude de l'adolescent est une solitude nécessaire ...

Entretien avec le **Docteur Alain BRACONNIER**

Le Docteur Alain BRACONNIER est chef de service de la consultation pour adolescents du Centre Philippe PAUMELLE - Paris. Médecin, Psychologue, Psychanalyste.

Docteur, y a t'il une solitude particulière à l'adolescence?

La solitude de l'adolescent est une solitude nécessaire, normale, l'adolescent est un sujet qui n'est ni un enfant, ni encore un adulte. Il a besoin de représenter ses actions, ses décisions ses choix ses idéaux comme venant de lui et non plus comme venant de ses parents ou du monde des adultes. Ce travail, beaucoup plus compliqué, beaucoup plus profond qu'il n'y paraît, est un travail qui demande que le sujet se retourne vers lui-même, avec le sentiment qu'il peut par lui-même à la fois trouver ses solutions, et à la fois vivre ce que l'on appelle l'ennui et la morosité. L'ennui et la morosité à l'adolescence, quand ce n'est pas excessif ou exagéré, c'est une raison de repli sur soi, une raison utile, positive de retour sur soi même, de rencontre avec soi-même, qui a pour but de se donner la force, se donner la conviction, la réflexion de ses choix personnels.

A un certain degré, la solitude est utile et même nécessaire à cette période de l'existence. Ce qui en fait la souffrance, la pathologie, est que cette solitude peut amener une rencontre avec lui-même, mais une rencontre avec du vide. Il rencontre quelque chose qui n'est pas suffisamment sécurisant pour lui permettre de se dire que, par lui même, il peut trouver des appuis qui ont été préparés dès l'enfance comme des appuis suffisamment solides qui lui donne le sentiment qu'il peut rencontrer l'autre sans méfiance, sans agressivité, sans haine, mais au contraire avec une certaine confiance, avec une certaine tranquillité qui fait monde extérieur est toujours une projection de son monde intérieur. Ce qui fait que si on n'a pas un monde intérieur suffisamment tranquille, suffisamment apaisé, dans une situation de difficulté, on va vivre des souffrances, des tensions qui vont amener paradoxalement des cercles vicieux qui ne font finalement que répéter les situations initiales.

Quelles sont les limites à une solitude que l'on pourrait qualifier de "normale"?

Les limites sont très claires : c'est quand l'individu ne peut que se retrouver en état de solitude, c'est quand il se retrouve en état de répétition. la pathologie, c'est de perdre sa liberté, c'est de ne pas pouvoir, dans une situation qui vous est proposée, trouver les moyens de s'adapter à cette situation et de faire en sorte que justement

on change. La pathologie, c'est la répétition, c'est l'absence de changement, c'est même la résistance au changement. Résistance qui n'est pas forcément consciente, qui est très souvent inconsciente, qui fait que la liberté que tout un chacun a quand il est suffisamment apaisé avec lui même et avec les autres, est une liberté que, hélas tout le monde n'a pas et qui fait que ceux qui ne l'ont pas ne font que répéter les mêmes choses, les mêmes difficultés, les mêmes comportements. Et ce qui fait le paradoxe, c'est qu'ils désirent que ça ne se répète pas. Mais, "ils se débrouillent" pour se remettre dans les mêmes situations.

Comment situer cette solitude plus délicate?

Derrière la solitude, il y a vraiment un enjeu affectif qui peut être présent comme quelque chose qui s'est joué dès l'enfance, très précocement, c'est à dire, à un moment où tout sujet humain ne devient petit à petit mature que quand il devient adulte.

UN LIEN QUI N'A JAMAIS EXISTE

Dans cette première enfance, on a vécu une insuffisance de liens. Quand je dis de lien, ça veut dire une insuffisance de protection, d'affection ce qui ne veut pas dire uniquement un accord. L'affection peut se manifester dans le refus, dans l'interdiction. Ce lien n'a pas eu lieu dans la toute première enfance. Il y a une nostalgie fantastique qui peut se manifester très fortement chez certains, de ce lien qui n'a jamais existé. Ceux qui sont confrontés à la solitude, ceux qui souvent, sans en prendre conscience, implicitement, la reproduisent par leur propre attitude, parfois en recherchant un contact, mais dans le même temps, en refusant, ont souvent comme dynamisme interne, inconscient, un besoin de rechercher le lien et, en même temps, avoir le sentiment qu'ils ne pourront jamais l'obtenir. Cela peut être inscrit dans leur propre histoire qui fait qu'établir des liens avec les autres représente toujours un grand danger car on n'est jamais sûr de pouvoir être aimé et de pouvoir être accepté, parce qu'on l'a pas été, c'est cela qui fait que le poids de l'enfance dans cette problématique là peut déterminer la trajectoire d'un certain nombre de sujets. On reste toujours quelque part enfant. L'aide que l'on peut leur procurer est de leur permettre d'établir des liens, sans que ces liens deviennent des liens qui soient très menacés, par le fait qu'ils seront dans leur mémoire comme ils se sont rompus ou comme ils n'ont pas existé quand ils étaient très jeunes enfants. Il faut que ces sujets retrouvent eux-mêmes une confiance dans l'autre qui fait qu'ils puissent se dégager de ce qui a pu les traumatiser dans leur enfance.

Les jeunes solitaires semblent ne pas toujours avoir trouvé des mots appropriés, une expression, une verbalisation?

Il y a au fond une manière de communiquer avec soi même qui est identique à celle de communiquer avec les autres il y a le langage, la parole. Il y a la parole interne,

c'est à dire, la relation à soi même, penser avec soi, penser sur soi. On communique continuellement avec soi même. Il y a une communication qui passe par des modalités de communication qui sont éternelles, qui sont entre la communication directe avec l'autre et la communication avec soi même. C'est le théâtre, le dessin, la musique. C'est l'espace transitionnel, en psychanalyse : tout ce qui est entre l'autre et soi. Ce qui fait que lorsqu'on regarde un dessin, un pièce de théâtre, on a le sentiment à la fois qu'on s'y trouve et à la fois qu'on trouve l'autre, qu'on rencontre l'autre. A la fois, c'est soi et pas soi.

L'expression tout à la fois collectif, communautaire et en même temps très individuel. Elle est tout à fait transitionnelle. Cette manière de communiquer avec l'autre et en même temps à soi-même n'est pas vraiment une manière qui est directement de s'adresser à l'autre, mais pas non plus une manière que de s'adresser à soi même. C'est un champ d'expression qui a depuis tout temps une très grande utilité qui est source d'une dimension culturelle, elle se poursuit toute la vie, et on est au fond des petits enfants qui cherchent cet espace transitionnel.

CRÉER DES SITUATIONS

Que peut-on faire pour aider l'adolescent en "solitude"?

Ce qui doit être proposé doit toujours être sur deux versants: à la fois sur le versant d'une proposition concrète d'une rencontre avec quelqu'un. On ne peut jamais présager de ce qu'une rencontre peut permettre, c'est pour ça que toute rencontre est, à mon avis, positive. Vraiment, on ne sait pas au départ ce que va être une rencontre. Mais ce qui va permettre que les choses changent, c'est qu'il faut que s'y rajoute obligatoirement la possibilité que le sujet se représente que cette rencontre est différente de ce qui s'est passé jusqu'à maintenant. C'est un travail d'élaboration, de construction, de réflexion qui demande du temps qui demande du temps, qui n'a pas besoin d'être systématiquement une réflexion d'ordre philosophique ou psychanalytique, même si les ados ont parfois tendance à intellectualiser tout ça.

SE REPRÉSENTER QUE LA RENCONTRE EST DIFFÉRENTE

Mais en même temps, cela demande que ce qui fait que cette rencontre, à un moment ou un autre, va être la source d'une résistance, va buter sur quelque chose qui ne se passe plus comme ça se passait alors que l'on avait le sentiment que tout allait bien. Là, c'est un indice qui montre qu'il y a quelque chose de profond en soi de non résolu qu'il va falloir aborder avec le plus d'honnêteté (sans allusion morale), le plus de conviction que nécessaire. Nous, on le sait de notre place de spécialistes, par rapport à ce qu'on appelle le transfert. La relation à une personne, même extérieure à sa vie, peut tout d'un coup devenir un véritable enjeu. Quand c'est un véritable enjeu, c'est une relation avec soi même qui est en train de se jouer. C'est ça le transfert. C'est le signe d'une résistance à sa propre relation à soi-même. On va dire

que l'autre n'est pas à la hauteur de..., ne nous apporte pas ce qu'il faut parce que vis à vis de nous mêmes, on n'a pas confiance en soi. Et c'est ça qu'il faut essayer de favoriser dans l'expression, qui peut être orientée dans des moments de ce type. Ils disent : *"Je préfère rester tout seul qu'aller avec les autres, ils sont tellement bêtes"*? En disant ça, ils ont le sentiment que les autres sont bêtes mais inconsciemment, c'est une représentation d'eux mêmes qu'ils donnent. Il faut les aider en leur disant : *"Est ce que ce n'est pas vous qui aurait un peu peur de rencontrer les autres parce que vous sentez que vous n'êtes pas à la hauteur?"* Parfois, ce sera vrai, d'autres fois, ce ne sera pas vrai, mais c'est bien de le dire.

Que peut on dire à un parent ou à un éducateur sur l'attitude à avoir par rapport à un enfant qui s'isole?

Quand on est un adulte, on a nous-mêmes à prendre en compte nos propres résistances, même quand on est un professionnel ou un parent, au delà de son rôle. Quand on est en situation d'adulte, d'éducateur, on est dans un statut. Notre statut est de protection, de compréhension, d'éducateur, et même d'amour au sens positif du terme, à l'égard d'un enfant ou d'un adolescent. Quand on est dans ce statut, on est en même temps nous-mêmes, c'est à dire qu'on est toujours avec notre propre éventail, notre propre arc-en-ciel qui n'est pas illimité de possibilité, de réflexions, d'actions et de sentiments. Il faut essayer dans la mesure du possible de ne pas être au delà de ce qu'on peut faire.

L'ADOLESCENT NE SUPPORTE PAS LE MENSONGE

Il faut être vrai, il faut être soi même : car si on n'est pas soi-même, l'adolescent n'accepte pas le mensonge et la manipulation. Il ne peut être manipulé que si c'est en résonance totale avec lui même. Il faut être vrai soi-même en montrant ce qu'on peut et ce qu'on ne peut pas. Mais pour être vrai, il faut avoir le courage et le temps. Le temps est extrêmement important pour pouvoir exprimer les choses comme on a envie de les exprimer. Pour le montrer, il faut avoir du courage et le temps de pouvoir exprimer les choses telles qu'on a envie de les exprimer, il ne faut pas faire de psychodrame permanent!

Il ne faut pas être en crise permanente, il faut savoir dire les choses dans un moment où elles peuvent être un minimum entendues. Il ne faut pas le dire au moment où on se sent le plus pressé de les dire. C'est croire qu'en se soulageant de ce qu'on a à dire tout va aller mieux, ceci est faux. Dans le temps, dans l'élaboration, dans le fait que l'on peut reparler des choses. Il ne faut pas dire une chose à un adolescent, il faut le redire différemment. C'est comme ça que les choses se passent. Les procédés magiques ça ne marche pas

Propos recueillis par Ewa Kruk Granger

Le point sur la question de la solitude

par Milène LEROY, journaliste

De plus en plus de personnes vivent seules : qu'elles soient célibataires, veuves, divorcées, familles monoparentales : toutes ces catégories augmentent (+ 5% en 8 ans, de 90 à 98).

La caractéristique première de la solitude est le flou qui entoure cette notion. Non seulement le terme lui-même recouvre plusieurs sens, mais les victimes de la solitude sont difficilement quantifiables et identifiables.

- Le sens du terme solitude, tout d'abord : on peut y trouver **trois significations différentes** :

- le fait de se sentir seul.
- le fait d'avoir peu de contacts sociaux
- le fait de vivre seul, qu'on soit célibataire, divorcé ou veuf /veuve

Les trois sens n'ont pas forcément un lien de cause à effet. On peut vivre seul, mais avoir de nombreux amis et ne jamais souffrir de solitude. Autre cas de figure : même avec de nombreux contacts, il est possible d'éprouver un sentiment de solitude.

- Deuxième point important : il est extrêmement difficile de quantifier et d'identifier la population de "solitaires" souffrants. Aucun signe extérieur ne permet de la reconnaître. On peut tout au moins détecter des situations "à risque".

Une étude de l'institut national de la statistique (INSEE), datant d'octobre 1999, montre que **les célibataires, les divorcés ou les veufs sont deux fois plus fréquemment sujet au sentiment de solitude que le reste de la population.**

Par ailleurs, **les femmes sont plus souvent candidates au sentiment de solitude que les hommes.** Non qu'elles aient moins de relations ou d'amis. Mais elles semblent plus exigeantes dans la qualité des relations... Ou sont moins réticentes que les hommes à avouer ce qui est considéré comme une faiblesse.

La femme diplômée qui vit seule y sera particulièrement exposée. Dans cet ensemble, on retrouvera enfin plus fréquemment : les personnes à bas revenus, les chômeurs et les familles monoparentales.

Devant la difficulté de réellement quantifier ce phénomène, on peut avoir recours à des subterfuges significatifs : on peut repérer l'incidence et l'importance du sentiment de solitude dans notre société grâce au **succès des agences matrimoniales, des clubs de rencontres ou des clubs de loisirs auprès des célibataires.** et la **consommation record d'anxiolytique, en France,** afin de lutter contre l'angoisse due à cette souffrance (11 % de Français adultes prend au moins une fois par semaine depuis au moins six mois un médicament psychotrope - tranquillisants, hypnotiques, neuroleptiques ou antidépresseurs ; les Français consomment trois fois plus de psychotropes que leurs voisins Allemands ou Anglais et deux fois plus que les Italiens ; enfin, les chômeurs dépassent de 57 % le taux de consommation moyen).

Si on ne peut dégager de chiffres sur la solitude, on peut néanmoins repérer les situations qui favorisent l'apparition de ce sentiment. Il s'agit des situations de rupture en général, soit par rapport à une situation antérieure, soit par rapport à une norme dans la société concernée.

Ruptures, solitudes, travail?

par **Milène LEROY**

- précarisation de l'emploi (emploi à temps partiel ou enchaînement de petits contrats) et chômage de longue durée sont devenus des données nouvelles dans les pays développés, malgré le retour de la croissance. Une frange de personnes restent en dehors du circuit du travail, et tout un chacun peut se sentir menacé.
- le management a changé : on demande au salarié d'être performant, autonome, adaptable. On lui demande une mentalité de "gagneur", même si ses responsabilités effectives dans l'entreprises sont peu importantes. La peur de perdre son emploi met le salarié sous une pression continue.

Des ruptures professionnelles qui s'ajoutent aux ruptures affectives, déjà anciennes, mais qui contribuent au sentiment d'insécurité profonde : 2 nouveaux mariages sur 3 aboutiront à un divorce.

Chacun, en fonction de ses capacités créatrices ou de son ressort personnel, recourt à des astuces pour surmonter cette difficulté. Elles peuvent être bien vécues, et conduire à de nouvelles entreprises : loisir créatif - activité sportive, culturelle ou artistique, par exemple ou ouverture vers les autres (succès du bénévolat dans les associations), et création de nouvelles relations amicales. Ou elles peuvent être très mal vécues : on peut avoir recours à l'alcool, aux antidépresseurs ou au suicide. Sentiment de solitude d'autant plus difficile à vivre que nous sommes dans l'ère de la communication qui renvoie le solitaire d'autant plus durement à sa souffrance.

Adresses et sites ressources

Fil Santé Jeunes

0800 235 236

Numéro vert gratuit piloté par l'École des Parents et des Éducateurs
écoute anonyme

<http://www.filsantejeunes.com/>

SOS amitié

<https://www.sos-amitie.com>

En région Parisienne, le n° est le **01 42 46 26 26**, il change suivant les régions.
55% des appels sur Internet concernent des jeunes de moins de 25 ans

SOS suicide Phénix

01 40 44 46 45 <https://www.sos-suicide-phenix.org/>

SOS Suicide Phénix est une passerelle entre les personnes en souffrance et l'offre de soin en santé. Nos associations ont pour objectif de restaurer un lien social distendu. Ce sont des espaces de paroles pour rompre l'isolement et ne pas rester seul face à sa souffrance morale

Articles

Adolescence, solitude et lien social par Julien DELMAS et Mohammed HAM

Université Sophia-Antipolis

<https://www.cairn.info/revue-adolescence-2008-3-page-723.htm>

Sentiment de solitude : l'inquiétante progression chez les jeunes

<http://www.metronews.fr/info/sentiment-de-solitude-l-inquietante-progression-chez-les-jeunes/mnkw!fl9gHocA5cmw/>

Rapport sur la solitude de l'observatoire de la Fondation de France :

https://www.fondationdefrance.org/sites/default/files/atoms/files/etude_les_solitu_des_en_france_-_juin_2013_0.pdf

Bibliographie

- Solitudes et sociétés - Michel Hannoun - PUF coll Que Sais-Je?
 - Guide des solitudes - Jean-François Six Ed Fayard
 - Catherine Audibert, *L'incapacité d'être seul, essai sur l'amour, la solitude et les addictions*, Paris, France, Payot, 2008
 - Scarlett Beauvalet-Boutouyrie, *La solitude: XVIIe-XVIIIe siècles*, Paris, France, Belin, 2008
 - Sébastien Dupont et Jocelyn Lachance (dir.), *Errance et solitude chez les jeunes*, Paris, France, Téraèdre, 2007 ([lire en ligne](#))
 - [Françoise Dolto](#), *Solitude*, Gallimard - Folio essais
 - [Jacqueline Kelen](#), *L'esprit de solitude*, Albin Michel, 2001
 - Jean-Michel Quinodoz, *La Solitude apprivoisée*, Presses universitaires de France, 1992 (ISBN 2-13-044472-5)
 - [Melanie Klein](#), « Se sentir seul », *Envie et gratitude*, Gallimard-Tel, 1978 (ISBN 2-07-029780-2)
 - [Michel Hannoun](#), *Nos solitudes, Enquête sur un sentiment*, éd. du Seuil, 1991
 - Sébastien Dupont, *Seul parmi les autres. Le sentiment de solitude chez l'enfant et l'adolescent*, Toulouse, France, Érès, 2010 (ISBN 978-2-7492-1195-4, [lire en ligne](#))
 - [Maryse Vaillant](#), *Mes petites machines à vivre. Oser la tristesse, la solitude et l'ennui*, Jean-Claude Lattès, 2011. [Prix Psychologies-Fnac 2012 du meilleur essai](#)
- Dr. [Christophe Fauré](#), *Ensemble mais seuls – Apprivoiser le sentiment de solitude dans le couple*, Albin Michel, 2009
- Extrait de Wikipedia*