

Face à la solitude existentielle de l'individu contemporain : les atouts de S.O.S Amitié

Après un premier article écrit pour la revue S.O.S Amitié (n°137, L'homme qui vacille), une participation à la table ronde du week-end de formation¹ des 21 et 22 mars 2009 et une autre au congrès de Toulouse² des 24 et 25 octobre 2009, Sébastien DUPONT prolonge ici sa réflexion sur l'isolement et le sentiment de solitude. Se faisant sans conteste l'avocat des lignes d'écoute, il nous apporte, dans un développement clair et accessible, des éclairages sur «l'individu contemporain» et ses souffrances. Et, outre des idées fortes, il est sans doute possible de voir dans cet article, en filigrane, des liens à établir entre la liberté individuelle devenue «carcan», le projet de S.O.S Amitié qui tente de permettre à la personne de retrouver sa libre initiative, et la resocialisation où, parce qu'elle s'inscrit dans du collectif, la liberté peut de nouveau se vivre de façon plus apaisée.

Le sentiment de solitude est l'une des formes de souffrance psychique qui ont émergé et se sont amplifiées chez les individus des sociétés industrialisées. Il est le revers inévitable de la liberté et de l'individualisme de l'homme moderne. Depuis deux siècles, ce sentiment est de plus en plus éprouvé par nos contemporains, en même temps qu'augmente la fréquence des dépressions et des suicides. S.O.S Amitié fait partie des réponses qui ont été apportées à ce type nouveau de souffrance. Aujourd'hui encore, près de cinquante ans après sa création, ce dispositif bénéficie d'atouts certains pour venir en aide aux hommes et aux femmes qui souffrent d'un sentiment de solitude.

La problématique psychologique de la solitude et ses paradoxes

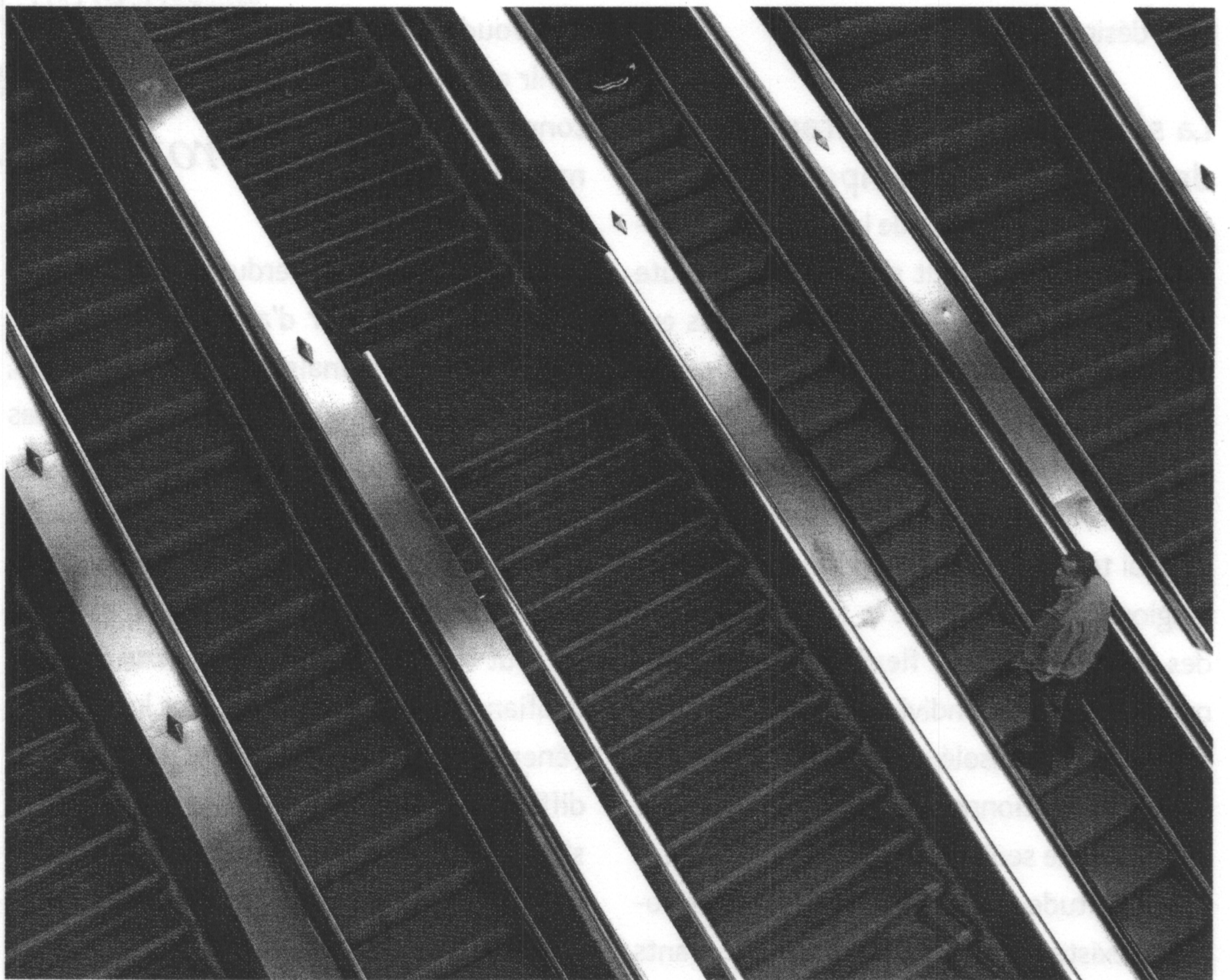
La solitude apparaît comme une problématique psychologique particulièrement complexe et paradoxale. Tout d'abord, le sentiment de solitude se distingue nettement de l'expérience d'être objectivement seul. Chacun sait que l'on peut aussi bien se sentir seul dans l'isolement réel que dans une foule, au cours d'un repas de famille ou d'amis, au sein de son couple, etc.

Le sentiment de solitude se distingue nettement de l'expérience d'être objectivement seul

Les différentes enquêtes psychosociologiques qui ont été menées pour évaluer le sentiment de solitude des adultes confirment toutes cette distinction : le sentiment de solitude est indépendant de la richesse « objective », « quantitative », de la vie sociale de la personne.

Plus encore, l'individu qui souffre du sentiment de solitude en souffre souvent davan-

tage en présence d'autrui. Il 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 en attend : 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. La déception ou l'angoisse provoquée par la présence d'autrui est alors souvent proportionnelle aux grandes atten-



tes que le sujet nourrit à son endroit.

C'est ainsi que peut s'enclencher le cercle vicieux de la solitude : dans l'isolement, l'individu 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'individu s'enferme ainsi dans sa solitude. Il perd sa « foi » en autrui. Auparavant, autrui lui manquait, l'individu pouvait même lui reprocher son absence, son manque d'attention, ses imperfections... Mais maintenant, il n'en attend plus rien. À sa place s'est installé un immense vide qui noie, petit à petit, le cœur de l'individu. Ce vide lui enlève toute envie, tout désir, tout espoir.

La solitude : une souffrance de l'individu contemporain

Ce vécu psychologique de la solitude, à la tonalité dépressive, peut s'inscrire dans toute trajectoire individuelle. Il se nourrit des expériences de perte, de deuil, de négligence, de rejet, d'exclusion... Mais l'émergence de ce sentiment est également facilitée par l'évolution récente des sociétés occidentales, qui tend à isoler l'individu : désaveu des religions, éclatement de la famille, liquidité des liens conjugaux, flexibilité professionnelle... De facto, l'individu d'aujourd'hui est réellement plus isolé que ne l'était celui des sociétés traditionnelles : il vit plus souvent seul, travaille seul, souffre seul, meurt seul... Cette solitude réelle est redoublée d'une solitude existentielle, suscitée par les courants idéologiques dominants : l'individualisme et le libéralisme. Au contraire des temps passés où le groupe primait sur les individus, aujourd'hui, l'individu est mis en avant : il est libre de droit, autonome, inaliénable à telle ou telle appartenance groupale. L'homme, théoriquement libre, est amené à construire lui-même ses propres valeurs et le sens de sa vie, qui ne lui sont plus donnés par la collectivité. Mais cette liberté nouvelle peut aussi bien être génératrice d'enthousiasme et d'épanouissement, que d'angoisses et de solitude existentielle.

Venir en aide aux personnes qui souffrent de solitude : les atouts de S.O.S Amitié

Contrairement à ce que l'on voudrait croire, il n'est pas suffisant, pour aider une personne qui souffre de solitude, 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'elle : 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 confiance en 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 ? Comment 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.

Les personnes qui souffrent de solitude sont souvent angoissées par la proximité d'autrui

Une écoute accessible

En effet, les écoutants 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. Les personnes qui souffrent de solitude sont souvent angoissées par la proximité d'autrui, par sa présence réelle et physique. Ainsi, lorsqu'elles rencontrent un professionnel, elles sont mises à mal par la situation d'entretien. Elles supportent difficilement le regard du professionnel sur elles, se sentent « bêtes », « idiots » ou « ridicules », ne savent plus quoi dire, ressentent la pression du temps qui avance, etc. C'est pourquoi ces personnes ont tendance à fuir les lieux classiques de prise en charge.

Plus que la proximité d'autrui, les personnes qui souffrent de solitude recherchent sa disponibilité, son accessibilité. C'est pourquoi la présence réelle d'autrui accentue leur sentiment de solitude : elles se rendent compte que, malgré sa présence, elles ne parviennent pas à profiter de la relation, à intéresser autrui, à accéder à lui. Le sentiment de solitude est le sentiment qu'autrui, présent ou non, est inaccessible. Les services d'aide par téléphone, au contraire, apparaissent comme des lieux d'adresse possibles, potentiels. Ils peuvent rétablir le sentiment qu'autrui est accessible : une personne anonyme, qui ne me connaît pas, que je ne rencontrerai jamais, s'intéresse à moi et m'écoute. La téléphonie sociale, de par ses modalités d'action, apparaît ainsi plus à même d'aider les personnes qui souffrent de solitude que les psychologues et psychiatres qui travaillent le plus souvent avec la proximité (rendez-vous en face-à-face) et sont peu disponibles (ne peuvent être joints à tout moment par téléphone, la nuit, etc.). Au Québec, on désigne parfois la communication véhiculée par ces canaux de télécommunication le domaine du « *distanciel* », en opposition au « *présentiel* » qui correspondrait à l'interaction directe entre individus.

Reconnaissance anonyme et non professionnelle

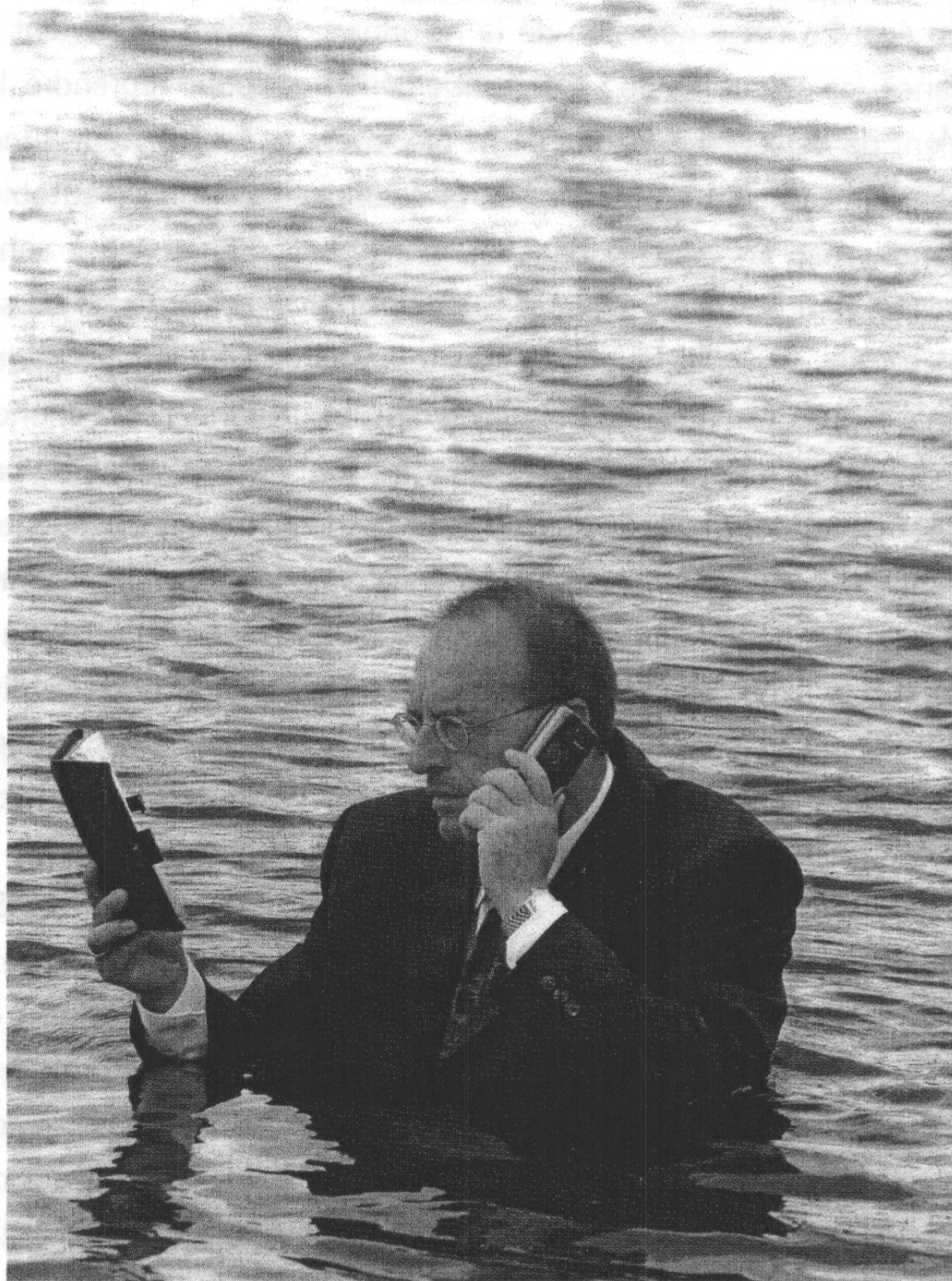
Dans les années soixante, Andy Warhol affirmait que « *dans le futur, chacun aura droit à quinze minutes de célébrité mondiale* ». Quarante ans plus tard, après un développement extraordinaire des techniques de télécommunication, nous nous apercevons plutôt que chacun a un besoin vital, existentiel, de son « quart d'heure de reconnaissance ». En effet, dans une société où l'individu n'est plus guidé par le groupe dans son parcours personnel, où personne n'est à même de lui dire comment vivre et où chacun est amené à « créer » sa propre identité, le besoin de reconnaissance par autrui devient prééminent. L'idéologie libérale et individualiste bute sur cette essence sociale de l'humain : l'individu ne peut se sentir exister que dans le regard d'autrui. Même émancipé des carcans sociaux, il doit chercher la reconnaissance par autrui de sa propre identité.

Nous observons ainsi une tendance actuelle à l'exposition de soi, notamment par le biais des multimédias : les individus s'exhibent dans des émissions de télé-réalité, des talk-shows et des documentaires, ils racontent leur vie sur des sites Internet, des blogs et des réseaux sociaux tels que Facebook... Ce que chacun donne à voir par ces canaux de communication n'a la plupart du temps rien d'exceptionnel. Les individus ne cherchent pas nécessairement à faire preuve de grande originalité ou à exhiber des exploits, ils cherchent simplement à ce que leur vie, dans ce qu'elle a de plus banal et de plus intime, existe aux yeux d'autrui. Autrefois, cette reconnaissance était assurée par l'environnement social : l'individu vivait dans une communauté aux liens étroits (une famille, un village, un quartier, un clan, une tribu...), qui exerçait sur lui son attention et son regard permanents. Dans ce contexte, l'individu souffrait plus facilement d'un sentiment d'oppression sociale que de solitude. Dans la société contemporaine, ce regard social s'exerce avec une vigueur bien

moins prégnante. Liberté a été donnée à l'individu de vivre sa vie telle qu'il l'entendait, tant qu'il n'empiétait pas sur la liberté de son prochain. Le relativisme s'est ainsi répandu dans le corps social, avec ses idéaux de tolérance et de liberté : chacun se garde de juger ouvertement les choix de son voisin, en mal comme en bien. Mais cette tolérance peut également être vécue comme une indifférence. Tel est le ressenti d'un grand nombre d'hommes et de femmes anonymes, qui ont l'impression d'évoluer dans l'indifférence générale de la vie urbaine et de leurs contemporains.

Il est alors intéressant de remarquer que les individus d'aujourd'hui orientent leur recherche de reconnaissance vers des entités anonymes : le public des émissions de télévision, les internautes qui consultent les sites et les blogs, les groupes d'« amis » des réseaux sociaux... Dans cette recherche de reconnaissance par une entité anonyme, nous retrouvons le fonctionnement social des sociétés traditionnelles. En effet, dans ces sociétés, l'existence de chaque membre, sa valeur et son statut, sont reconnus par le groupe, la communauté ou encore une divinité, aux cours de rituels. Ainsi l'individu est-il reconnu, non pas par une personne en particulier, mais par tous les membres de sa communauté. Sa reconnaissance est symbolique, elle ne dépend pas de tel ou tel jugement particulier, mais est l'objet d'un consensus. L'individu est ainsi assuré de son identité et de sa pérennité, en tout temps et en tout lieu.

Dans nos sociétés, où le regard du groupe a



perdu sa légitimité, le sujet n'obtient qu'une reconnaissance partielle de son existence, émanant de son(sa) conjoint(e), de ses proches, de son environnement immédiat... Si la reconnaissance vient ainsi d'une entité déterminée, identifiée, elle est limitée, subjective, alors que le sujet aspire à une reconnaissance absolue, universelle. C'est pourquoi les individus d'aujourd'hui ne se suffisent souvent pas de l'approbation de leur identité et de leur valeur par leurs proches, ils cherchent une reconnaissance plus grande, collective, anonyme, notamment via les médias qui ont été évoqués plus haut. La reconnaissance proposée par les professionnels du sanitaire et du social est tout autant partielle que celle des proches de chacun. Il est vrai que l'individu peut se sentir reconnu par un travailleur social ou par un psychologue, notamment dans sa souffrance ou sa détresse, mais cette reconnaissance n'est pas automatiquement généralisée à la société elle-même. Une jeune anorexique que je recevais en entretien m'a un jour confronté à cette limite intrinsèque à la condition de professionnel : « *Si vous n'étiez pas psychologue, vous ne vous seriez jamais intéressé à moi !* ».

Le sentiment de solitude est le sentiment qu'autrui, présent ou non, est inaccessible.

Eu égard à cette question de la reconnaissance, les écoutants de S.O.S Amitié bénéficient de deux atouts : celui de ne pas intervenir en tant que professionnels et celui de l'anonymat. En effet, le bénévole n'écoute pas en tant que professionnel, mais comme Monsieur ou Madame « *Tout le monde* ». Son écoute est un acte humain (voire humaniste) et non professionnel. De plus, son anonymat donne à sa reconnaissance de l'appelant une dimension plus générale : du fait de son anonymat, cette reconnaissance n'est pas déterminée, localisée et ressentie par l'appelant comme subjective. Du point de vue de l'appelant, l'écouter étant anonyme, il peut être n'importe qui. Aussi ce dialogue intense qu'il partage, le temps d'un appel, avec une personne anonyme, est-il à même de déchirer un peu le voile d'indifférence dans lequel il vit au quotidien. Soudain, dans la rue ou dans le métro, le sujet n'a plus le sentiment de vivre au milieu de visages sans noms et indifférents à son existence : parmi eux, quelqu'un s'est intéressé à lui et l'a écouté. Comme ce quelqu'un est anonyme, indéterminé, il peut être tout le monde. L'anonymat de l'écouter est ainsi un raccourci vers l'universel : le sujet se sent reconnu de tous, il retrouve sa croyance en chacun de ses prochains.

Support à la narration

Dans un monde défini par la flexibilité, le changement permanent et la nécessité pour chacun de se renouveler continuellement, la reconnaissance donnée à un temps T ne suffit pas à assurer l'intégrité de l'individu. Son identité est aujourd'hui de plus en plus changeante et mouvante, au contraire de celle de l'individu traditionnel, qui était fixe, stable, rythmée par quelques grandes étapes de la vie. Dorénavant, le sujet doit redéfinir sans cesse son existence, au fur et à mesure des multiples fluctuations de son existence : changements de travail, de conjoint(e), de ville, d'intérêts, de projets... L'exigence de flexibilité et d'adaptation qui caractérise notre temps entre en effet en tension avec un besoin fondamental de chacun : celui de la continuité et de la sécurité ontologiques.

Dans ce contexte où l'individu est amené à redéfinir régulièrement son existence, son

identité devient de plus en plus narrative, pour reprendre l'expression du philosophe Paul Ricoeur. L'individu doit faire un travail continu d'autobiographie pour donner une cohérence à son parcours et lier les morceaux épars de son existence. Du fait de la liquidité des relations sociales d'aujourd'hui, l'individu bénéficie de moins en moins de la présence de proches qui l'accompagnent durant de longues parties de sa vie. Lorsque personne ne connaît l'histoire du sujet, ne peut témoigner de ses différentes étapes, le sujet éprouve le besoin de se raconter lui-même.

Là encore, S.O.S Amitié apparaît comme un support possible à ce travail de narration du sujet par lui-même. Du fait qu'il repose sur la parole et le récit, le cadre de S.O.S Amitié peut permettre ce travail de recomposition de l'identité, via la narration.

Pour conclure, je voudrais, en tant que personne extérieure à S.O.S Amitié, redire mon opinion sur son « *utilité* ». Comme j'ai essayé de le présenter ci-dessus, S.O.S Amitié, par ses caractéristiques propres, est à même de répondre à une souffrance grandissante chez nos contemporains : une souffrance identitaire et solitaire.

Mais, au-delà de cette utilité objective, S.O.S Amitié a, à mon avis, avant tout le mérite d'exister. Sa simple existence relève d'un acte humaniste : un groupe de citoyens bénévoles considère que leurs prochains peuvent souffrir et éprouver le besoin de parler à un inconnu, 24h/24. Je fais l'hypothèse que la seule existence de ce service a des

effets positifs, même sur des individus qui n'appellent pas. En effet, lorsque quelqu'un souffre ou est déprimé, il est souvent porté à croire que personne ne souffre comme lui, que s'il est ainsi, c'est du fait de sa propre faiblesse, alors que les autres hommes, eux, « *tiennent le coup* » et ont la force d'affronter la vie. Dans cette situation, le seul fait de voir une affiche de S.O.S Amitié resocialise la souffrance de l'individu : il voit qu'il n'est

L'anonymat de l'écouter est ainsi un raccourci vers l'universel

pas le seul à souffrir de déprime et de solitude ; d'autres, comme lui, sont un peu perdus et, comme lui, peinent à consulter un professionnel, à parler à un ami. L'existence de S.O.S Amitié « *légitime* »

la souffrance individuelle et, ce faisant, participe à son apaisement. Quand bien même personne n'appellerait S.O.S Amitié, je garderais la conviction que ce service mérite d'exister.

Sébastien Dupont

Psychologue au Centre Hospitalier d'Erstein (Alsace)
sebastien.dupont.psy@gmail.com

Il est l'auteur de « *Seul parmi les autres : le sentiment de solitude chez*



l'enfant et l'adolescent » (à paraître aux éditions

Éres, courant 2010)

¹ Week-end de formation organisé les 21 et 22 mars 2009 à l'attention des directeurs et de responsables

de formation des centres d'écoute S.O.S Amitié :

« *La dynamique de l'engagement :*

à S.O.S Amitié, pourquoi ? ».

² Congrès « *Seul au milieu de tous* », organisé par la Fédération Régionale Toulouse/Midi-Pyrénées,

Toulouse, 24 et 25 octobre 2009.

