

LA SOLITUDE

Psy 3071
2005-06

menu

- 1. La solitude: définition et diverses formes de solitude
- 2. Perspectives développementales et facteurs associés à la solitude
- 3. Les causes de la solitude
- 4. Comment faire face à la solitude

Isolement et solitude

Question initiale: de quoi parlons-nous quand on parle de solitude?

En effet, le terme de solitude fait référence à deux réalités antagonistes

la solitude choisie qui est généralement conçue comme une démarche positive de réflexion, recueillement, méditation ...

on peut s'isoler volontairement pour réfléchir, créer, prier
navigateur solitaire
ermites, moines, religieuses
artiste, intellectuel, travail de création

la solitude imposée, vécue comme une expérience pénible

Solitude: définition

- Il sera question dans cet exposé de la seconde forme de solitude: expérience négative imposée et non recherchée
- Définition:
 - Expérience négative de privation de contacts sociaux qui est vécue sur le mode du manque ou de la perte
 - Qui apparaît lorsque le réseau social d'une personne se révèle déficitaire de façon significative
 - S'accompagnant d'émotions pénibles: ennui, tristesse, désespoir, dépréciation de soi, frustration

La solitude: une expérience de privation subjective

- L'expérience de la solitude n'est pas causée par le fait d'être seul mais par le sentiment d'être privé de liens ou d'un ensemble de liens jugés comme fondamentaux
- L'expérience de la solitude est essentiellement subjective
 - Certaines personnes semblent très entourées mais se sentent seules (on peut se sentir seul avec des amis - expérience d'aliénation sociale- ou dans une foule)
 - Certains semblent seuls mais ils ne vivent pas cette expérience sur le mode du manque ou de la privation

Deux formes différentes de solitude (Weiss, 1973)

- Weiss a introduit une importante distinction entre deux formes de solitude: la solitude émotionnelle et la solitude sociale
- 1. Solitude émotionnelle:
 - absence de la plupart des formes de relation intime de proximité: relations familiales, amitiés, relation amoureuse
 - forme la plus sévère de solitude
 - s'inscrit dans l'histoire personnelle de l'enfance
 - traduit un échec de l'attachement
 - DiTommaso & Spinner (1997) constatent auprès d'universitaires la présence de deux formes de solitude émotionnelle
 - Solitude émotionnelle à l'égard de la famille: constat d'échec de toute tentative de rapprochement avec un ou les deux parents
 - Solitude émotionnelle amoureuse: constat d'échec dans toute forme d'engagement dans une relation amoureuse

Deux formes différentes de solitude (Weiss, 1973)

- **2. La solitude sociale:** absence de liens significatifs avec les « pairs » (amis, connaissances, « une gang », groupe de loisir ..)
 - Cette forme de solitude traduit un sentiment d'échec dans l'établissement de relations avec d'autres ou l'intégration dans des groupes, particulièrement des groupes de loisirs
 - Cette forme de solitude s'accompagne de sentiments d'abandon, de marginalité ou de rejet

Solitude transitoire ou permanente

- La solitude transitoire est reliée aux événements extérieurs et aux transitions de vie
 - Entrer à l'école secondaire, premiers mois à l'université, déménagement, immigration
 - Séparation et divorce: transitions majeures qui affectent l'univers social des individus
 - Rands (1998) examine le réseau social à 3 moments:
 - Temps 1: statut vit en couple sans projet de séparation
 - Temps 2: 8 mois après la séparation (expérience de célibataire): perte de 40% du réseau social « prédivorce »
 - Temps 3: 2 ans plus tard: perte de 49% du réseau social « prédivorce »
- Solitude chronique, persistante
 - Forme permanente de solitude à travers de multiple situations
 - Registre plus problématique qui revoie au fonctionnement inadéquat des individus, leurs déficits émotionnels et relationnels

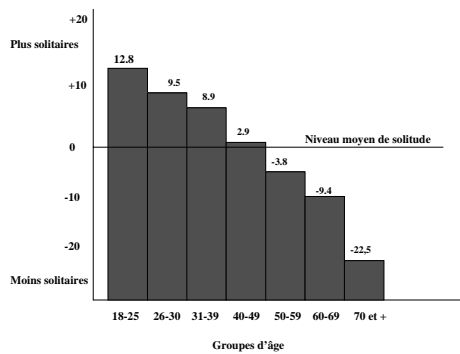
Fréquence de la solitude

- Argyle & Henderson (1975) : enquête nationale menée en Angleterre auprès d'une population de 15 ans et plus
 - 15% vivent un sentiment de solitude une fois par mois
 - 8% une fois par semaine
 - 4%: tous les jours
- Peplau et al., 1979; Rubinstein et al., 1982. Enquêtes nationales menées aux Etats-Unis:
 - 15 à 20% déclarent souffrir de solitude
 - 5% souffrent gravement de solitude (fréquence ou intensité)
- Ernst & Cacioppo (1999) revue de la littérature: le phénomène de la solitude prend de l'ampleur.
 - 25% souffrent de solitude à des degrés divers et le phénomène gagne en importance.
 - Mis en cause: évolution sociale et phénomènes démographiques
 - Réduction du nombre d'enfants par famille
 - Baisse de la conjugalité
 - Augmentation du taux de divorce
 - Réduction du réseau de support

Solitude: perspectives développementales

- Il y a un stéréotype qui veut que la solitude soit le fait des personnes âgées
- Faux:
 - Le groupe de 15 - 25 ans est le plus touché par la solitude
 - Même si on observe une diminution progressive de la taille du réseau social avec l'âge, cela s'accompagne d'une réduction progressive de l'expérience subjective de la solitude

Scores de solitude par tranche d'âge (Rubinstein et al., 1979)



Solitude perspectives développementales

- Enfance: L'expérience de la solitude commence tôt.
 - À la maternelle, certains enfants se sentent seuls (10%) et à 8 ans les enfants peuvent décrire avec précision les émotions reliées à la solitude: tristesse, marginalité, sentiment de rejet
 - Études sur l'impact négatif de la solitude à l'enfance (Parker & Asher, 1993): les enfants « isolés » (retired) présentent de nombreux risques dans le développement, particulièrement les troubles intériorisés
- Adolescence et jeunesse
 - L'expérience de solitude atteint un sommet à l'adolescence: c'est à cet âge que la fréquence d'individu qui disent souffrir de solitude atteint un sommet
 - De tous les groupes d'âge, les ados tolèrent le plus mal la solitude
 - cela va à l'encontre des impératifs de cet âge
 - être avec d'autres
 - se trouver une place dans le groupe .

Solitude perspectives développementales

- **Âge adulte:** décroissance progressive de l'expérience de solitude
 - Déplacement de la centration des individus vers les tâches propre à cet âge: carrière, famille > vie sociale, sorties
- **Vielliesse:** on observe la poursuite du déclin de l'expérience de solitude qui augmente toutefois à l'âge avancé, particulièrement chez les personnes placées dans des institutions (Peplau et al., 1992)
- **Chez les personnes très âgées (85 et +)** (Land & Carstensen, 1994)
 - Réduction très sensible du réseau social (perte de la moitié du RS)
 - Mais le nombre de relation très proches reste relativement constant
- **Chez les jeunes de moins de 30 ans,** on observe une association entre la taille du réseau social et l'expérience de solitude, chez les personnes âgées c'est l'absence de relations de proximité (pas la taille) qui est associé à l'expérience de solitude (Green, 2001)

Solitude: rôle du sexe

- Globalement, les études n'indiquent pas de grandes différences entre les sexes
- Les hommes jeunes rapportent plus d'expérience de solitude que les femmes (particulièrement dans le groupe 15 - 25 ans)
- Explication: sociabilité supérieure des femmes
 - Les femmes partagent plus leurs activités avec d'autres femmes
 - Les femmes parlent plus avec leurs amies de sujets personnels
- L'impact émotionnel de la solitude est identique pour les hommes et les femmes dans tous les groupes d'âge

Qui vit le plus la solitude: autres facteurs

- **Le statut conjugal:** les personnes mariées se déclarent moins seules que les personnes séparées, veuves ou divorcées
 - Célibataires = couples > séparés, divorcés
- **Pas de différences entre ville et campagne**
- **Les adultes dont les parents ont divorcé vivent plus de solitude et il semble y avoir un lien entre précocité du divorce parental et sentiment de solitude** (Shaver & Rubinstein, 1980)
- **On observe pas cet effet auprès de ceux dont les parents sont décédés** (Shaver & Rubinstein, 1980)

Les causes de la solitude

1. Les facteurs situationnels

- Tous les facteurs qui échappent au contrôle de la personne et qui causent la dislocation du réseau social
 - Déménagement
 - Fréquenter une école nouvelle
 - L'immigration
 - La séparation ou le divorce des parents
 - La séparation ou le divorce de la personne
 - Les deuils ...

Les causes de la solitude

- 2. La présence de difficultés personnelles est la plus déterminante comme cause de la solitude que les facteurs situationnels
- Ces difficultés personnelles sont de trois ordres:
 - A. Problèmes reliés au faible niveau des habiletés sociales
 - Les personnes solitaires (Brehm, 1992)
 - Niveau de révélation de soi réduit
 - Manifestent moins d'intérêt pour les autres
 - Sont plus passives dans les interactions sociales: hésitent à exprimer leur opinion, posent moins de questions personnelles, changent de sujet quand la conversation prend une tournure personnelle
 - Sont moins expressifs sur le plan non-verbal

Les causes de la solitude

B. Les facteurs personnels: tout ce qui relève de l'anxiété sociale (la gêne, la timidité)

- Fait référence au sentiment d'inconfort en présence des autres
 - Inhibitions sociales: malaises vécus dans des situations interpersonnelles
 - Être exposé publiquement
 - Être sous le regard des autres
 - Prendre la parole en public

Les causes de la solitude

- C. Facteurs personnels: les formes plus sévères (solitude émotionnelle et persistante) renvoient à des déficits à divers niveaux
 - Formes d'attachement insécures
 - Faible estime et dépréciation de soi:
 - se considèrent comme peu aimables
 - se perçoivent comme des personnes sans intérêt
 - Affects dépressifs; morosité, vision sombre du réel
- Et des systèmes de croyances inadéquates
 - Attribution externe des succès et des échecs (absence de contrôle sur les événements) qui risque d'enfermer l'individu dans le cercle vicieux de la solitude
 - Jugements plus sévères sur les autres et pensent que les autres les évaluent plus sévèrement (Lau & Gruen, 1992)

Effets de la solitude

- Les effets de la solitude (ou absence de liens) sur la santé physique et la santé mentale sont clairement documentés et sont particulièrement dévastateurs
 - Morbidité (santé physique)
 - Mortalité et espérance de vie
 - Santé mentale (Dépression) et suicide

Faire face à la solitude

- Grandes différences individuelles dans la gestion des expériences de solitude
 - Stratégies actives et constructives
 - Écouter la musique, lire un livre, prendre une marche, promener son chien
 - Entreprendre des contacts sociaux: appeler un ami, visiter sa grand-mère
 - Stratégies passives (potentiellement destructrice)
 - « Prendre un coup », fumer un joint, prendre des tranquillisants
 - Se coucher, manger de façon excessive

Faire face à la solitude (Brehm, 1998)

- Si la crainte de l'échec social vous paralyse: faites une analyse coûts/bénéfice
- Si vous avez tendance à vous blâmer
 - Regardez autour de vous, vous n'êtes pas seul (e)
 - Examinez les causes qui proviennent de l'environnement
- Vous êtes seul (e)
 - Adoptez des stratégies actives, prenez des risques
 - Analysez vos attitudes envers les autres: peut-être êtes vous trop négatif (ve), trop critique, trop exigeant (e)
- Si rien de tout cela ne marche
 - Entrenez une « thérapie »: développer des habiletés sociales
 - Ne croyez pas que l'amour va vous sauver, cultivez plutôt les jardins de l'amitié
