



MONIQUE
CASTELAIN
FORET

Précieuse
solitude

● Éditions
EYROLLES

Notre culture ne valorise pas la solitude. Parce qu'elle s'oppose à l'illusion de partage entretenue par les réseaux sociaux, elle renvoie pour beaucoup à la tristesse, aux épreuves de l'existence, et semble révéler chez celui ou celle qui l'aurait choisie un déficit de vie, une inaptitude à aimer, à ressentir et à agir.

Pourtant, bien des héros, des artistes ou des créatifs ont puisé en elle la force et les ressources nécessaires pour se dépasser et accomplir de grands projets. Lorsque la solitude est choisie et s'inscrit dans notre existence comme une étape dotée de sens, elle permet de se découvrir des capacités ignorées et une liberté nouvelle. Goûter le moment présent affranchis du regard de l'autre, nouer des relations authentiques tout en restant nous-mêmes, recréer une vie plus adaptée à notre désir sont autant de facettes de cette reconquête de soi.

**Monique
Castelain-Forêt**
est psychologue
clinicienne et
psychothérapeute.

www.editions-eyrolles.com

Éditions Eyrolles | Diffusion Giedif

Studio Givies © Editions Eyrolles

Cofide édit. n° : 1217213

ISBN : 978-2-312-37213-1

MONIQUE CASTELAIN-FORET

Précieuse
solitude

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Anne Jouve

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57213-1

Sommaire

Introduction	7
 1. Les représentations de la solitude	15
L'illusion de la complétude, ou le sentiment d'abandon..	16
Robinson Crusoé : la solitude au risque de la déshumanisation.....	19
<i>Into the Wild</i> : se suffire à soi-même est un leurre.....	22
La figure du cow-boy : seul contre tous ?	24
<i>Seul sur Mars</i> : savoir utiliser ses ressources.....	27
 2. Sommes-nous moins seuls dans l'univers numérique ?	31
Création de liens ou satisfaction narcissique ?	32
Entre le virtuel et le réel, une semi-présence et de semi-échanges.....	35
Un moyen de communication mais aussi de contrôle.....	37
Pas de parole libre sans confiance en l'autre	39
Du bon usage du numérique, entre le pire... et le meilleur.....	41
 3. Subir une rupture ou un deuil.....	45
Réagir à l'incompréhension.....	45
La peur et le rejet d'un quotidien sans partage.....	49
Quand l'image de soi est atteinte	51
« Un seul être vous manque et tout est dépeuplé ».....	53
Entre hier et aujourd'hui, un vécu différent du veuvage..	55
Le rôle de l'entourage	59

4. Divorce, célibat et autres formes d'isolement choisis.....	63
Le sentiment de ne pas avoir de place.....	64
Quels échanges nouer ?.....	67
Le célibat, un statut à revaloriser.....	69
À chacun ses solutions pour ne pas rester face à soi-même.....	72
 5. L'écart à la norme : une position inconfortable.....	 77
Une vie sociale semée d'obstacles.....	77
Trouver ou retrouver sa place.....	80
La puissance de la norme familiale.....	83
Derrière la peur de la solitude, d'autres peurs.....	86
Quand la différence est trop lourde à compenser.....	88
 6. L'indispensable regard de l'autre pour nous construire.....	 93
Notre reflet d'humanité.....	94
Seuls face au regard de l'autre.....	95
Du regard qui dévalorise à celui qui répare.....	97
Donner plus d'importance à son propre regard.....	100
S'affranchir du regard de l'autre pour être soi.....	102
 7. La solitude, alliée indispensable de notre imagination et de notre création.....	 109
Une impérieuse nécessité.....	110
La survalorisation du travail en groupe.....	112
La spécificité des personnalités introverties.....	114
Quand l'introversion se double d'hypersensibilité.....	120
« Non je ne suis jamais seul avec ma solitude ».....	122

8. Découvrir tous les bénéfices de la solitude.....	127
Le plaisir de ne penser qu'à soi.....	128
Déceler nos compétences insoupçonnées	130
Être seul(e) responsable de ses choix	131
Mieux se connaître et oser se redécouvrir	133
Être en relation tout en restant soi-même : savourer ses émotions.....	137
Conclusion.....	141

Introduction

« Depuis quelque temps, je commence à me sentir moins seule quand je suis seule. » Au premier abord, cette affirmation pourrait être entendue comme un paradoxe. Pourtant, elle témoigne d'un réel progrès pour cette jeune femme venue me consulter entre autres raisons parce qu'elle ne parvenait pas à quitter le domicile de ses parents. Propriétaire d'un appartement acquis plusieurs mois auparavant, alors qu'elle était en instance de divorce, elle commençait seulement à l'occuper par intermittence. Pour cette jeune patiente, qui s'épanouissait la journée dans sa vie professionnelle, il s'agissait simplement d'arriver à assumer ce temps de vie personnelle où elle se trouvait seule dans son appartement, ce qui la ramenait aux circonstances d'un divorce douloureux. En se décidant à franchir le pas et à expérimenter cette situation nouvelle, elle venait de comprendre la différence entre l'état de solitude et la manière de le ressentir.

Cette différence, Roland Jourdain, navigateur solitaire sur plusieurs Vendée Globe et autres Route du rhum, l'exprime clairement dans son livre *Au sud, la mer est blanche...* Tout au début d'un chapitre, précisément intitulé « Solitaire mais pas seul », c'est avec beaucoup de subtilité qu'il pointe la nuance entre sa situation physique et son ressenti :

“ Si être seul, c'est ne compter pour personne, le défi solitaire est d'abord celui d'une foule embar-

quée. Des milliers d'heures de travail en conception, réalisation, essais en tout genre sont embarquées avec moi. Chaque centimètre du bateau me ramène à des visages¹. ”

Ce qu'il souligne, c'est que cette solitude en mer, qui peut sembler inhumaine aux terriens que sont la plupart d'entre nous, ne correspond pas tout à fait à la réalité de l'expérience des navigateurs solitaires. Aussi éloignés qu'ils soient, parfois à des milliers de kilomètres de toute terre habitée, donc de tout secours potentiel, la mer représente pour eux un espace plein de vie et de repères. À travers le bateau lui-même et tout ce qui a pu être chargé à bord, offert par leurs proches, y compris leurs cadeaux de Noël, la présence symbolique des autres les accompagne en permanence. Même seuls à tenir la barre, confrontés à des vagues de plusieurs mètres de hauteur, ils savent aussi pouvoir compter sur leur bateau, avec lequel ils sont en communication constante. Ayant eu le privilège de rencontrer certains d'entre eux, je m'appuierai tout particulièrement dans cet ouvrage sur leur témoignage, qui apporte un éclairage différent sur les aspects positifs de ne plus dépendre que de soi.

À travers ces deux approches qui émanent de deux personnes plongées dans des univers très différents, nous pouvons commencer à saisir à quel point cette notion de solitude implique de multiples résonances. Psychologue clinicienne, je rencontre depuis des décennies des femmes et des hommes confrontés à une situation de

1. Roland Jourdain, *Au sud la mer est blanche...*, Paris, Éditions Cercle d'Art, 2009, p. 12.

couple insatisfaisante voire douloureuse au quotidien. Des êtres en profonde souffrance dans la relation à leur conjoint(e) qui s'interrogent sur un avenir qui semble figé dans le malheur, et qui prononcent les mêmes mots à l'évocation d'une séparation : je ne suis pas capable de vivre seul(e). La plupart du temps, cette croyance bien ancrée en eux ne repose sur aucune expérience. Pour beaucoup, la vie de couple s'est substituée sans intermédiaire au cercle familial qui les a vus grandir ou à des vies d'étudiants en colocation. La solitude n'a d'existence pour eux qu'en termes de représentation, de fantasme, d'idée reçue. Elle est associée à la perte, à l'échec, et ne peut selon eux qu'entraîner un appauvrissement de vie personnelle, qu'un déficit de vie sociale. Dans l'imaginaire collectif, la capacité à supporter la solitude est ainsi attachée aux héros, elle est synonyme d'exploits qui ne peuvent concerner qu'une très petite minorité d'individus.

Quand je demande à mes patient(e)s quelles sont ces difficultés qui leur semblent insurmontables, je n'obtiens souvent que des réponses floues. La perte du confort matériel, les difficultés financières, la crainte d'un nouvel échec sont alors mises en avant comme un frein impossible à desserrer pour partir vers un autre mode de vie. L'inconnu fait souvent peur. La notion de solitude se détache sur un fond de tristesse et d'épreuves à venir qui semblent encore plus lourdes à porter que l'insatisfaction, voire la souffrance quotidienne. La crainte, plus ou moins consciente, de ne plus être dans la norme peut également venir s'associer à cette image négative, malgré l'augmentation du nombre de familles monoparentales et de personnes vivant seules.

Cette peur d'affronter son quotidien en solo trouve aussi des racines dans l'amalgame qui est fait entre deux notions différentes : l'isolement physique, l'absence concrète de relationnel autour de soi, et le ressenti psychologique. Ces deux aspects peuvent d'ailleurs cohabiter et dans notre société, ils concernent plus particulièrement les personnes âgées. Je n'aborderai pas dans cet ouvrage la situation douloureuse des personnes dépendantes placées en maison de retraite, abandonnées par leurs proches sous le prétexte de garder de leurs parents une image moins détériorée. Pour la plupart, elles ne sont malheureusement plus en situation de faire une demande d'aide.

Le ressenti d'isolement progressif et de solitude psychologique touche particulièrement les veuves, beaucoup plus nombreuses que leurs homologues masculins, à l'espérance de vie plus réduite. Sans doute est-il encore plus accentué dans les campagnes, à l'intérieur des terres. Dans les fermes qui ont vu se dérouler les vies de plusieurs générations et qu'il n'est pas question de quitter, loin des villes et villages et des activités qu'ils proposent, la solitude peut être immense. Parfois les enfants sont loin, mais il arrive aussi qu'ils désertent la maison à la disparition d'un des parents.

Si la diminution du cercle de relations accompagne fatalement l'avancée en âge, la maladie peut avoir le même effet et la sensation douloureuse de se retrouver seul(e) peut toucher n'importe quelle génération. Atteints de pathologies graves plus ou moins invalidantes, certains malades voient disparaître de leur entourage amical

des relations dont ils ne doutaient pourtant pas de la solidité. La perte de vie sociale n'en sera que plus amère.

Qu'il s'agisse de situations où il faut faire face à la perte concrète d'un conjoint, d'un parent, voire d'un enfant (sans doute l'absence la plus difficile à combler, pour autant qu'elle le soit) ou de la peur de devoir affronter le quotidien sans personne à ses côtés, le rôle du regard de l'autre apparaît comme un élément central. C'est ce regard, la plupart du temps celui de notre mère, qui a contribué à forger les racines de notre identité. Et tout au long de notre vie, le regard des autres nous aide à nous construire. Quel que soit notre âge, nous restons plus ou moins en attente de ce qu'il nous dit de nous.

Mais ce regard peut aussi nous détruire, sans que pour autant il soit possible de s'en détacher. Cet autre, insuffisant, tellement décrié, qui ne regarderait pas plus qu'il n'écouterait, conserve pourtant ce rôle de rempart évitant ce face-à-face avec soi-même qui paraît si impossible à affronter. Ainsi une patiente, parlant d'un mari avec qui elle ne partageait plus rien, me dit un jour qu'il constituait malgré tout « une présence ». Faute d'une présence humaine, c'est parfois un animal familier qui reçoit et donne l'affection manquante, la radio ou la télévision allumées en permanence qui permettent d'échapper au silence.

Modernes ou anciens, les héros, une fois vainqueurs des épreuves traversées, retrouvent une compagne qui les attend. Les fins d'histoire heureuse passent par le couple et les enfants. La représentation de la famille comme le lieu du bonheur reste si solidement ancrée chez certaines personnes, en dépit de leur propre expé-

rience, qu'elles avouent rester chez elles le dimanche pour ne pas être confrontées à la vision des familles en promenade. Il est indéniable que l'euphorie est ressentie de façon d'autant plus intense qu'elle est partagée par le plus grand nombre. Aucune Coupe du monde conquise par la France ne suscite une telle explosion de joie collective que celle du football qui touche plus d'individus que celle du handball ou du rugby féminin ! *A contrario*, toute joie non partagée risque d'être considérée par avance comme de moindre importance. Certains témoignages peuvent aider à déconstruire cet *a priori*.

Par ailleurs, il est certain qu'affronter, par nécessité ou par choix, pour un temps indéterminé, une vie de personne seule place sur un cheminement parsemé d'obstacles à surmonter. La vie sociale s'accorde d'avantage avec le pair qu'avec l'impair, ne serait-ce qu'autour d'une table, aussi bien dans un restaurant que chez des amis. La peur d'une sorte de déclassement social peut amener à rester dans une situation de couple pourtant destructrice, quand l'absence de communication, le ressenti de solitude sont pourtant présents et source de grande souffrance.

L'image négative de la solitude est entretenue par une culture où le discours dominant voudrait montrer entre autres la supériorité du travail en groupe, et l'importance du nombre d'« amis » plus que leur qualité. Ainsi influencés, les individus, assez nombreux d'ailleurs, qui ressentent à certains moments le besoin d'être seuls expriment leur peur d'être anormaux. Ils ne souffrent pourtant d'aucune pathologie, ils sont simplement introvertis. Ne pas avoir besoin de la présence des autres