

Le bruit du Moi, le silence du Nous.

La solitude non désirée comme défi individuel et collectif

Josefa Ros Velasco

Que nous arrive-t-il ? Pourquoi nous sentons-nous si seuls ? Je m'aperçois qu'en écrivant ces questions, déjà les traits de mon visage expriment la tristesse. Je fronce les sourcils aussi. La question me préoccupe. La question est simple : pourquoi sommes-nous si seuls ? La réponse ne me semble pas complexe ; elle apparaît évidente, claire, transparente. Maintenant j'appuie les doigts de ma main contre mes yeux, les forçant à s'enfoncer un peu dans leur orbite, je les porte ensuite sur mon front ridé. Qu'est-ce qui nous arrive ? Nous nous sommes éloignés ou peut-être nous n'avons jamais été ensemble ? Le malaise grandit, nous atteint, me touche ; il comprime nos poitrines, nous empêche de respirer, me consume : nous unit dans la même conscience intime de soi. La nostalgie fait irruption, détruit la mélancolie. Tu vois de quoi je parle ? *Je* suis là, *tu* es là ; *nous* ne sommes pas là. Nous nous le sommes dérobé ? On nous l'a dérobé ? Nous nous le sommes laissé dérobé ? Seuls, à temps plein. Déliés. Isolés, mais occupant le même espace. Brisés et nous étreignant sur la mince ligne de rupture. J'ai envie de pleurer. Personne ne me verrait, ni ici ni nulle part. Personne ne me regarde et je ne vois pas de regards. Perdus, désolés, tourmentés par la distance. Que nous est-il arrivé ? Où êtes-vous ? Moi, je ne veux pas être seule. Tu veux être seul ? On devrait aller quelque part. Donne-moi la main. La peine nous donne de la force ; nous irradie d'espérance. Je ne peux pas penser seule. J'ai besoin de vous. Vous avez besoin de moi ? Moi, moi, moi ; je ne sais pas où m'attendent les autres. Je ne vois que du vide.

- Vous soupirez, Princesse !
- Oui, il commence à se faire tard...

Quelqu'un est venu me voir qui me parle, m'écoute, prends soin de moi. Je ne suis pas seule. Nous n'avons plus jamais à être seul.

Ça pourrait être un exemple, déployé dans un style extrêmement dramatique - je suis comme ça, dramatique ! Mais cette plaie contemporaine à laquelle nous nous confrontons l'est aussi – de la souffrance mentale que produit *le bruit du Moi* dans une société où s'est installé *le silence du Nous*. C'est un fait – j'ai des bonnes raisons de le croire et des données chiffrées pour le démontrer – que la solitude non désirée est entrain de s'installer dans le cœur de beaucoup d'entre nous, mais ce n'est pas une condition *sine qua none* de notre espèce, elle n'a pas à le devenir si nous le voulons ainsi. Le cinéaste américain Georges Orson Wells, jouant son propre rôle dans un documentaire semi- autobiographique *Someone to Love (1987)*, nous a légué dans un de ses derniers monologues sur la condition humaine cette fameuse sentence qui dit que *nous naissons seuls, nous vivons seuls, et nous mourons seuls*. La première affirmation est manifestement fausse. Nous venons au monde au moins accompagnés par notre mère, bien qu'on nous sépare rapidement d'elle en coupant le cordon ombilical. Après, nous avons besoin de soins durant des décennies jusqu' au moment où nous apprenons à vivre par nous-mêmes. Dorénavant nous avons la responsabilité d'empêcher que cette prédiction insistante de Wells ne se réalise même si cela va se révéler difficile étant donné le style de vie obscur que nous avons adopté.

Aujourd'hui tout le monde parle de ce phénomène de solitude non désirée, on la définit comme l'impossibilité de jouir d'une présence humaine nécessaire au bien-être, tant émotionnellement que socialement. On utilise aujourd'hui des termes métaphoriques comme *épidémie* ou *pandémie*, moi je préfère utiliser le mot *plaie*. On parle sans cesse de cet état d'isolement dans lequel on se trouve seul ou sans compagnie, sans l'avoir choisi mais de manière imposée par les changements ou les tendances sociales, par la perte de personnes aimées, par la souffrance d'une maladie, de troubles mentaux, neurologiques ou même du fait du contexte économique.

Si nous apprécions l'aspect positif de la solitude quand nous la recherchons, elle devient un calvaire quand le degré d'interaction sociale auquel nous avons accès, quantitativement et qualitativement, se trouve en dissonance avec le niveau d'interaction sociale dont nous avons besoin pour nous sentir en équilibre. Il s'agit d'une appréciation purement subjective car chacun d'entre nous avons notre propre niveau optimal d'interaction sociale qui change en fonction de caractéristiques sociales démographiques comme l'âge, la classe sociale ou le genre. En ce sens l'observation empirico-objective de la solitude n'a pas à coïncider avec l'appréciation subjective et individuelle que chacun réalise dans sa propre situation. Vivre seul ne nous condamne pas automatiquement à la solitude ; et vivre entouré de gens ne nous immunise pas contre ses attaques.

Nous avons tous besoin de solitude c'est presque une platitude de le dire. Régulièrement nous nous renfermons en nous-mêmes volontairement. Être seul de façon choisie, devient un des plaisirs les plus grands dont nous pouvons nous faire cadeau. Du point de vue philosophique existentialiste, on a toujours considéré que être seul est une condition nécessaire à notre développement personnel parce que ça conduit à l'introspection, à la critique, à la construction de l'identité et la connaissance de soi, promouvant le développement personnel et la paix mentale. La solitude désirée peut être un petit coin incomparable où on peut savourer la tranquillité ou développer la concentration, la créativité et la liberté, à l'écart de cet univers fou où nous ne sommes jamais tranquille un seul instant. Ça sonne réconfortant, mais ce n'est pas ça qui m'intéresse maintenant.

C'est le contraire qui m'empêche de dormir : l'état d'isolement, résultant de causes étrangères au choix personnel, qui se traduit en une souffrance et qui s'identifie d'abord avec la tristesse et l'incompréhension. Cette conséquence négative qui résulte de la différence entre la quantité et la qualité des contacts sociaux désirés ou attendus et ceux effectivement réalisables. Quand on ne voit personne, quand personne ne peut nous voir. Quand notre cécité est si grande que sa déflagration risque d'éteindre notre humanité. C'est le moment d'entrer en matière. P108

p117 :

La défense de la qualité de la vie à partir du concept de communauté de soins implique que tous les agents qui en font partie soient connus et se connaissent, apportent en fonction de leur force et reçoivent en fonction de leurs besoins. Cette philosophie implique un changement de paradigme qu'il faut imaginer par delà le simple milieu socio-sanitaire, pour impliquer un changement radical dans les formes d'interaction sociale qui aujourd'hui rendent impossible le bien être tel qu'il est défini par alternative Éden. Nous ne sommes pas connus même si nous l'essayons par les réseaux sociaux, nous ne connaissons pas les autres, même si nous essayons de le faire sur les réseaux sociaux. Comme les punk des années 70 nous ne voyons pas de futur. Nous avons très peu de pouvoir de décision sur nos propres vies ; l'État décide de presque tout pour nous. Nous ne nous sentons pas en sécurité ni respectés. Nous vivons en proie au doute et à l'incertitude. Nous ne sommes pas connectés, même de loin ; nous n'appartenons à rien, à aucun lieu, simplement à nos désirs. Nous n'avons aucun projet qui n'ait à voir avec ici et maintenant. Et bien sûr nous sommes beaucoup moins heureux que nous voudrions.

Je ne peux pas demander à tout ce qui partage mon milieu mais le devenir de nos sociétés me fait penser que nous sommes nombreux à survivre dans cette circonstance inaudible : sans réponse, résigner à ne pas les trouver ; essayant d'enfouir dans le plus profond de notre être nos peurs, surgissant de la façon la plus inattendue, poussées par la répression ; tristes, creux, incultes. Nous sommes perdus. On prend un peu par-ci, un peu par-là. Prenant ce qui nous convient le mieux en fonction de nos intérêts particuliers. Pas comme collectif mais comme individus isolés. L'absence d'un sens partagé fait naître une fois encore les vieilles anxiétés ; les ressentiments tus nous mettent sur la défensive ; on se méfie les uns des autres. : si tu montes, je descends ; c'est toi qui meurt ou c'est moi qui meurt. Nous sommes éduqués pour entreprendre et prospérer acceptant les préceptes de la loi de la jungle. Il n'y a pas de projet commun, chacun doit sauver son propre projet.

Tout ceci n'est pas innocent. Nous sommes égoïstes, narcissiques. Nous ne nous soucions pas de nos voisins ; nous ne les connaissons pas. La souffrance de celui qui est à l'autre bout du globe ne nous intéresse pas si elle ne s'imbrique pas avec la nôtre. Formant de petits groupes hermétiques, essayant de trouver notre lieu, de toucher quelque chose, avec quelqu'un ou plusieurs. Nous essayons de nous identifier avec un -isme quelconque, nous adhérons à des idéologies extrémistes sans réfléchir, accentuant la polarisation. Pas même les guerres nous unissent. Échapper à l'ennui, à la fatigue de la jungle, est notre seul but universel. La consommation de divertissement est la divinité postmoderne. Le spectacle politique quotidien nous embrume. Il doit y avoir 1000 façons de satisfaire ses appétits. Nous exigeons que la nouveauté soit constante. On veut tout : le plus exclusif et le plus risqué, le plus insolite ; on le veut maintenant, parce que le temps s'achève et il n'y a qu'une vie, parce qu'on est en train de mourir à chaque seconde et qu'on se sent tenu d'arriver au sommet de ce projet que nous sommes avec succès. Ma carrière, mon travail, ma maison, ma voiture, mes factures, mon conjoint, mes enfants, mon chien, mon régime, ma routine sportive, mon hobby, mes vacances, ma fête de Noël, mon profil Facebook, mon influenceur favori, mon parti, mes valeurs, mon église, mes ennemis, mon but dans la vie, mon fonds de pension, ma maladie, ma mort... L'expérience en elle-même n'est pas suffisante ; nous devons la montrer à des internautes anonymes pour nous démontrer où leur démontrer qu'on le fait bien, que nous sommes indemnes de toute souffrance, que nous n'avons besoin de personne. Mais nous avons besoin de tout le monde.

Nous sommes en train de nous épuiser dans l'immédiateté, dans l'hypervigilance, dans la surestimation, dans la surabondance matérielle, dans la déconnexion en pleine ère de la connectivité. Nous sommes fatigués,

épuisés par le carrousel incessant de vie dépliées que nous essayons de rendre cohérent. Nous évitons à tout prix de penser pour ne pas avoir à réévaluer. Nous y parvenons ? Qu'est-ce qu'il fallait que nous réussissions ? pourquoi fallait-il y arriver ? qui sommes-nous donc ? Qu'est-ce que je fais sur terre ? À quoi servent mes efforts ? Pourquoi autant de fatigue ? Nous sommes victimes d'un ennui insondable. Je me réfère à un ennui profond que toute une société peut partager quand elle ne trouve plus de signification ni dans son *être* ni dans son *faire*. La nôtre est formée d'agrégats désarticulés. Je parle de cet ennui pathologique qui s'enkyste, qui devient chronique, parce que conscient du désenchantement nous nous découvrons incapables de dessiner ensemble une stratégie de fuite face à la douleur sentie sur le long terme, ou bien ce que nous projetons ne nous semble pas réalisable dans les conditions historiques présentes. Cet ennui qui, malgré tout, répond à la tâche de nous alerter face à ce qui ne fonctionne pas. Nous essayons de sortir de la boue, mais nous échouons parce que nous nous entêtons à essayer d'en sortir seul et ôter seulement la boue qui colle à nos **propres** pieds.

Je ressens tout cela. Je me suis faite à partir de tout cela. C'est le bouillon dans lequel j'ai grandi, comme millénium, éprouvant de la douleur de cette absence de sens enraciné dans ce moment où il m'a été donné de vivre, aiguillonnée par la sensation que personne d'autre ne semblait y accorder de l'importance. Parfois je sens qu'un jour nous mettrons définitivement fin à notre maladie, quand les niveaux de solitude non désirée, les diagnostics pour dépression et frustration, les anxiétés, les stress, tout comme les expressions quotidiennes de la démoralisation généralisée qui nous ont poussé à chercher des remèdes dans les livres d'auto-développement, dans le coaching, dans la pensée positive et dans la médicalisation psychiatrique, comme seul analgésiques contre nos fantasmes craints, quand tout cela sera insupportable. Alors, il me semble, que nous serons disposés à nous défaire de la dictature du triomphe personnel, de la honte imposée devant la défaite, à nous montrer davantage devant les autres comme nous sommes, non pas comme celui que nous voudrions être ou celui que les autres attendent de nous, à cesser de faire les forts, à admettre que nous sommes dépendants, sans pudeur, sans peur d'être taxé d'impuissant, cela précisément que nous sommes quand nous essayons d'être indépendant s par nos seules ressources.

Nous sommes humains. Des êtres vulnérables ayant besoin de soins. Nous sommes l'être qui a le plus besoin de soins de tous ceux qui peuplent la planète ; celui-là qui en accord avec l'anthropologie négative vient au monde sans défense, nu, sans aucune autre protection que celle que lui offre l'usage de sa raison (sur valorisée) ; sans griffe, sans crocs, sans cuir. Pour survivre nous dépendons de nos congénères, du reste des créatures de la planète et de la planète elle-même. Nous sommes interdépendants et écodépendants. Nous sommes obligés de former une communauté de soins comme unité la plus indissoluble possible. Nous avons besoin les uns des autres pas seulement pour survivre, mais aussi pour sentir que la vie mérite d'être vécue.

P120

Mais au delà de la prise de conscience individuelle, de la somme de chaque grain de sable conscient dans son espace privé de la valeur du soin comme arme efficace contre la solitude, au delà des actions entreprises par la société civile, face à ce problème structurel, nous sommes en droit de demander à ceux qui occupent des postes de représentation et gestion des affaires publiques un engagement responsable et une implication effective dans cette bataille contre la solitude non désirée. Nous avons besoin qu'on nous donne des outils pour prendre soin non seulement du corps, ce qu'on a fait jusqu'à présent, mais aussi des souffrances de l'âme. Prendre soin des institutions pour que les institutions prennent soin de nous et nous permettent de prendre soin du Nous.p121

p124 à fin :

Mon but en écrivant cet essai n'est certainement pas de décourager celui qui prétend le lire, mais simplement de constater l'existence d'un problème grave et structurel, propre à une société inclinée vers le néolibéralisme comme la nôtre, et de partager des données de différentes sources, intercalées par des réflexions personnelles issues d'un esprit perturbé par la douleur et l'inquiétude sincère. Comme note finale, je fais une proposition, je veux imaginer que ces mots pourraient servir à penser ce grand défi qui consiste à vouloir éradiquer la solitude non désirée. Je propose trois axes : sensibiliser la population ; détecter qui se trouve dans des situations à risque et élaborer des projets soutenables à long terme pour passer à l'action.

En ce qui concerne la sensibilisation, nous ne pouvons pas cesser de transmettre les connaissances sur les différents types de solitude aux citoyens par le biais des canaux informatifs et éducatifs. Nombreux sont ceux qui méconnaissent les différences entre rechercher la solitude et subir la solitude, quelles sont les causes et les conséquences de cette dernière et comment on peut palier ce phénomène, en évitant les croyances et les comportements stigmatisants. Il faut accroître la visibilité de ce problème en menant des campagnes de conscientisation. Nombreux sont ceux qui ignorent la souffrance produite par le manque de présence humaine dont on a besoin. De plus, il nous faut améliorer, promouvoir la normalisation de cette plaie par la fréquentation de ceux qui la subissent, tout comme il nous faut prendre garde au langage et aux images

employées pour se référer à elle. De ce fait nombreux sont ceux qui n'admettent pas ouvertement se sentir seuls, ce qui limite la détection du phénomène. La solitude non désirée ne peut pas être un problème tabou.

En ce qui concerne la détection, nous devrions destiner plus de ressources à la recherche sur la solitude pour connaître en profondeur les racines de cette demande de compagnie insatisfaite. Seules quelques études quantitatives ont été menées à cette fin. Il faut aussi former des personnes à la détection de la solitude en fournissant des outils pour le diagnostic et en les dotant de canaux de communication directs comme des associations, des entités ou des administrations qui puissent élaborer des plans pour fournir une aide réelle.

Enfin, l'action doit passer par une augmentation des services d'attention à la santé mentale pour les personnes qui souffrent de solitude non désirées. À l'heure d'énoncer des plans d'action, il me semble incontournable de compter avec ceux qui souffrent pour fortifier leur puissance et éviter l'échec des initiatives. À l'heure de l'élaboration de ces actions pour combattre la solitude non désirée, convaincus de mieux connaître leurs besoins qu'eux-mêmes, nous passons régulièrement par-dessus la voix de ceux qui en sont les destinataires. Compter avec leur témoignages en première personne est essentiel pour ne pas perdre son temps et ses ressources, en plus d'éviter en même temps la solitude en les faisant participer. Pas moins important me semble l'évaluation de forme systématique de ces interventions pour en connaître l'effectivité réelle. En dernier point je considère que nous devons exploiter davantage les bénéfices de la technologie comme alliée dans la lutte contre la solitude. Je vais faire un paragraphe sur ce point.

Plusieurs études jusqu'à aujourd'hui ont démontré que en ce qui concerne les adultes âgés, ceux qui utilisent la technologie pour rester en contact avec leurs êtres chers et établir d'autres relations sociales se sentent moins seuls et déprimés. De plus, le contact social par l'intermédiaire de la technologie augmente considérablement l'auto-estime. D'autres en revanche associent l'emploi de la technologie des jeunes à l'augmentation de la solitude non désirée. Aujourd'hui on a investi des sommes considérables d'argent pour améliorer la dernière étape de la vie. On parie même pour des robots comme forme d'accompagnants alors que fréquemment on reproche à la jeunesse un usage intensif des réseaux sociaux et des jeux vidéo. Cette critique, qui n'est pas fondement, pourrait sembler incohérente si on ne reconnaît pas que ces deux groupes cherchent à pallier la même carence : la connexion humaine. L'interaction avec nos semblables médiatisée par des Bits a un grand potentiel pour lutter de façon authentique contre la solitude involontaire. C'est possible de créer une communauté, de donner et de recevoir du soutien ou bien d'entreprendre et de continuer des projets collectifs, à n'importe quel âge. Mais on ne devrait pas désirer autant de likes, se vanter d'un bonheur en d'incessants *réels* ou converser avec AI. Rompre l'isolement dépend de combien nous sommes disposés à investir dans la construction de relations durables et de propositions communautaires enthousiasmants, en présentiel et dans le cyberspace.

Il me reste peu de choses à dire, le message est clair. Nous devons plus nous respecter, être plus compréhensifs, plus tolérants avec nous-mêmes et avec les autres. Nous devons nous écouter davantage. Nous devons nous aimer davantage. Cette nostalgie que nous ressentons pour le passé où nous cheminions ensemble est patent ; quand on se connaissait, on se saluait, on se demandait comment allait nos vies. Ça nous manque de nous écouter, de nous aider, pas seulement pendant les catastrophes mais dans la vie quotidienne. Prendre soin de *nous*. Vouloir à nouveau se rencontrer. Faisons que cela devienne possible.

Traduction T. Moro