

Programme "connect ! - ensemble moins seuls"

Fiche d'information "Définition de la solitude"

Statut : 21/06/2024

Brève définition de la solitude

La solitude est un **sentiment désagréable et pénible** lorsque les relations sociales d'une personne ne correspondent pas à ses souhaits et sont donc perçues par cette personne comme inadéquates. Ce sentiment est lié à la fois à la qualité des relations (par exemple, le manque de confident.e.s) et à la quantité de contacts sociaux (par exemple, l'absence de réseau social)¹ ainsi qu'à l'appartenance à une communauté ou à une société plus large². Si la solitude persiste, elle est associée à des risques plus élevés de maladies physiques et mentales et de mortalité.³

Il existe de nombreuses définitions de la solitude. Elles dépendent du point de vue théorique et de la question si l'on parle plutôt de l'individu ou de la société. Aujourd'hui, une définition socio-psychologique s'est imposée à la fois dans le domaine de la santé publique et dans les interventions auprès des personnes souffrant de solitude : la solitude est définie ici de manière descriptive comme *le sentiment désagréable et pénible d'une personne d'être en décalage, ses relations sociales ne correspondant pas à ses souhaits et étant donc perçues comme inadéquates*.¹

Ce décalage cognitif concerne à la fois la qualité des relations sociales (par exemple, le manque de confident.e.s) et la quantité de contacts sociaux (par exemple, l'absence de réseau social)¹ ainsi que l'appartenance à une communauté ou à une société plus large². L'avantage de cette approche des écarts est qu'elle couvre non seulement les contacts sociaux réels, mais aussi les perceptions et les besoins d'une personne, car les sentiments de solitude sont très individuels, normaux et dépendent de la situation.¹ Cependant, la solitude chronique (sur une longue période - des mois ou des années) peut avoir de graves conséquences physiques et psychologiques en raison du stress persistant.^{3,4}

Grâce à l'approche des écarts, des facteurs d'influence plus larges peuvent également être pris en compte : Un changement dans les conditions sociales d'une personne (par exemple, individualisation de la société, migration, appauvrissement) ou dans ses besoins sociaux (par exemple, décès d'un.e conjoint.e, retraite ou déménagement) peut entraîner un sentiment de solitude à court ou à long terme. Cette définition met donc l'accent non seulement sur les individus, mais aussi sur les facteurs environnementaux, sur la société ainsi que sur les normes et valeurs sociales et culturelles. En conséquence, les mesures de santé publique devraient avoir une cible claire : d'une part, les relations sociales ou les attentes de l'individu (solitaire)⁵, d'autre part, les conditions structurelles de la société, afin de prévenir le développement de la solitude⁶.

¹ Perlman, D. et Peplau, L.A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. Dans S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships in Disorder* (p. 32). London : Academic Press

² Cf. par exemple Cacioppo, J. T. & Cacioppo S. (2012). The phenotype of loneliness. *The European Journal of Developmental Psychology*, 9/4, 446-452.

³ Holt-Lunstad J., Smith, T.B., Baker, M. et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality : a meta-analytic review. *Persp Psychol Sci*, 10, 227-237.

⁴ Krieger, T., Seewer, N. et Skoko, A. (2021). Chronische Einsamkeit - mehr als ein Symptom einer Depression. *Psychotherapie im Dialog*, 22, 59-63. <https://doi.org/10.1055/a-1215-1677>

⁵ Luhmann, M. (2022). *Definition und Formen der Einsamkeit*. KNE Expertise 1/2022, S. 21-24. Frankfurt a.M.: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Disponible à l'adresse <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>

⁶ Barreto, M., Doyle, D.M. et Qualter, P. (2024). Changing the narrative : Loneliness as a social justice issue. *Advances in Political Psychology*, 00, 1-25. Disponible à l'adresse <https://doi.org/10.1111/pops.12965>

Aspects relationnels de la solitude

- *Sentiment de solitude émotionnelle* : absence d'autres personnes significatives (conjoint.e.s tels que partenaires, ami.e.s proches, membres de la famille proche, etc.)
- *Sentiment de solitude sociale* : absence de réseaux sociaux (par exemple, contacts positifs avec la famille élargie, les collègues, les connaissances, les voisin.e.s)
- *Sentiment de solitude collective* : absence de sentiment d'appartenance à une communauté plus large ou à la société

Source : Luhmann, M. (2022). *Definition und Formen der Einsamkeit*. KNE Expertise 1/2022. Frankfurt a.M.: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik. pp. 21-24. Disponible à l'adresse <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>

Solitude - Isolement social - Être seul.e

"La solitude, le fait d'être seul et l'isolement social décrivent des états et des sentiments différents. La **solitude** est un sentiment subjectif. Les personnes qui se sentent seules ne sont pas nécessairement isolées socialement. Inversement, les personnes socialement isolées ne sont pas automatiquement seules. Contrairement à la solitude, l'**isolement social** est objectif et peut être mesuré en tant que tel. L'isolement social décrit la quantité de contacts sociaux ou la fréquence des interactions sociales, une faible quantité et une faible fréquence n'étant pas nécessairement perçues comme négatives. Le **fait d'être seul** décrit un état temporaire dans lequel il n'y a pas d'autres personnes autour de soi. Le fait d'être seul diffère donc de l'isolement social ... et de la solitude, qui est un sentiment négatif subjectif."

Source : Factsheet – Was ist Einsamkeit? Disponible à l'adresse www.Kompetenznetz-einsamkeit.de

Aspects problématiques de la solitude

La solitude est un signal qui nous incite à nous socialiser. Cependant, si la solitude persiste pendant une longue période, ce sentiment peut devenir chronique et il devient plus difficile pour l'individu de rétablir des contacts sociaux ou des relations étroites. Il est donc important de prendre des mesures précoces et préventives pour soutenir les mécanismes d'adaptation.

Source : Krieger, T., Seewer, N. & Skoko, A. (2021). Chronische Einsamkeit - mehr als ein Symptom einer Depression. *Psychotherapie im Dialog*, 22, 59-63. Disponible à l'adresse <https://doi.org/10.1055/a-1215-1677>

Il convient également de noter que les sentiments de solitude sont classés dans l'"*Atlas der Emotionen*" suisse comme des sentiments doublement protégés : Tout comme la honte et le désespoir, ils ne sont pas abordés d'emblée, mais sont activement dissimulés par la population suisse. En même temps, la solitude elle-même est souvent associée à la honte. C'est pourquoi la déstigmatisation et les approches indirectes sont également des mesures importantes.

Source : Bosshard, L., Bühler, G., Cravilioni, J. & Hermann, M. (2020). *Atlas der Emotionen. Die neue Gefühlskarte der Schweiz*. Zürich : Sotomo (Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz).