

Elle a 40 ans et elle se sent seule

Célibataires, divorcées ou séparées, elles ont entre 35 et 49 ans. Elles travaillent et vivent en ville et pourtant elles souffrent de solitude. Un sentiment sous lequel couve souvent un mal-être existentiel.



DR
**Le sociologue
Jean-Claude
Kaufmann.**

Elle a souscrit un forfait téléphonique illimité, s'est ouvert un profil sur Facebook et s'est même inscrite sur le site de rencontres amicales «onvasortir.com». Adeline, 39 ans, est une jeune femme aux multiples réseaux. Responsable marketing dans une entreprise de communication en région parisienne, elle voit plusieurs de ses collègues en dehors du travail et, le week-end, saute dans le train ou l'avion pour retrouver des amis à l'autre bout du pays.

Et pourtant, Adeline ose briser un tabou très moderne pour avouer, entre deux sourires : «Oui, la solitude me pèse. 95 % de mes amis sont en couple, ont des enfants. J'ai l'impression de m'être rendue très disponible aux autres. J'aimerais maintenant trouver quelqu'un qui s'occupe de moi». Qu'elles soient célibataires, divorcées ou séparées, de plus en

plus de jeunes femmes expriment un sentiment de solitude sous lequel couve souvent un mal-être existentiel. C'est l'une des leçons du sondage TNS Sofres que le quotidien *La Croix* a publié le 22 mai en partenariat avec la Société Saint-Vincent-de-Paul.

DANS LES GRANDES VILLES

Si les Français estiment que la solitude touche davantage les personnes âgées, ce ne sont pas ces dernières qui s'en plaignent le plus. 33 % des moins de 25 ans disent souffrir souvent ou de temps en temps de la solitude. Mais c'est chez les femmes de 35 à 49 ans que ce malaise est le plus fort, avec un inquiétant score de près de 40 %. Le profil type de la solitaire est celui d'une habitante d'une grande ville exerçant une activité professionnelle.

Il existe donc un décalage entre

l'isolement – qui touche en effet davantage les aînés – et un sentiment de solitude que connaît bien le sociologue Jean-Claude Kaufmann. Voilà déjà dix ans, ce chercheur publiait un essai retentissant sur la femme seule⁽¹⁾ qui troublait l'image dominante de la femme moderne et autonome.

Difficile cependant de dresser un portrait lisse de ces femmes seules, entre celles qui choisissent le célibat et celles qui le subissent. Depuis, le développement des modes de «vie en solo» n'a cessé de s'accroître. Aux États-Unis, où l'on publie tous les ans des études sur le sujet, les derniers chiffres montrent que le phénomène est continu depuis quarante ans.

LIENS MULTIPLES, MAIS FAIBLES

Cette évolution des modes de vie s'est accompagnée d'une transformation de la nature de nos relations interpersonnelles que Jean-Claude Kaufmann résume ainsi : «Dans le passé, les individus étaient rattachés aux autres par un nombre limité de liens forts. Aujourd'hui, ce sont

«Partager le goût d'un café»

Originaire de Tunisie, Myriam, 37 ans, est avocate. Jusqu'à 32 ans, elle a vécu seule, par choix, se dévouant à sa passion, son travail. «Le plus difficile, admet-elle, c'est de ne pas avoir ce moment du soir où l'on peut échanger des choses parfois banales. Parler d'un souci de travail ou tout simplement du goût d'un café.»

Adeline, dont les parents et les deux sœurs vivent à l'autre bout du pays, habite un immeuble où, dit-elle, elle ne connaît personne. Elle qui aime sortir évalue à une quarantaine les amis sur lesquels elle peut compter. Enfin parfois. «Le pire, c'est quand on a besoin de partager à la fin de la journée. On téléphone, mais personne n'a le temps de discuter.»

Après avoir connu un premier compagnon, Myriam a rompu, préférant la vie en solo à une vie de couple sur le déclin. Elle a refait sa vie avec un autre homme. Mais, assure-t-elle, ce n'est pas forcément pour toujours. «Dans mon métier, je vois des divorces tous les jours. La vie peut nous offrir de durer ensemble, mais je ne crois pas à l'engagement.»

L'avocate veut rester fidèle à ses seuls sentiments. Serait-ce au prix d'une solitude dont elle accepte le risque. Adeline, pour sa part, n'a qu'un rêve : celui de trouver l'homme avec qui elle pourrait partager une vie qu'elle n'imagine pas traverser seule. ///

BG



Keystone-a

des réseaux de liens multiples mais faibles qui se tissent». Les nouvelles technologies de la communication ont permis de multiplier presque à l'infini ces liens «fluides, à distance».

Le sociologue ne fait pas le procès de l'individualisme, mot qui suggère l'idée d'égoïsme et de repli sur soi. Rien de tel si l'on en croit les bises et autres *smiley* (sourires) qui s'échangent en permanence sur la toile ou par SMS. Chercheur à l'Institut national des études démographiques (Ined), Jean-Louis Pan Ké Shon souligne pour sa part que chaque société produit du mal-être. Autrefois, c'étaient les appartenances fortes – à une famille, une profession ou un village – qui provoquaient des névroses. De plus, souligne-t-il, les femmes n'ont pas le monopole des souffrances modernes, car si elles se plaignent plus souvent de la solitude, les hommes présentent davantage de comportements addictifs ou suicidaires. Ceci étant

dit, Jean-Louis Pan Ké Shon reconnaît que «les personnes vivant seules sont plus souvent sujettes à ces sentiments de mal-être.»

SURTOUT LE WEEK-END ET LE SOIR

A travers ses enquêtes, Jean-Claude Kaufmann a montré que ce sentiment de solitude, le plus

réseaux peuvent laisser «d'énormes trous dans le maillage». On l'a vu en 2003 en France avec les ravages provoqués par la canicule, durant laquelle la majorité des décès ont eu lieu à domicile. Face à l'isolement des personnes âgées, le sentiment de solitude des jeunes femmes actives peut paraître bénin. Pourtant, le sociologue estime que la société

Elle travaille, vit en ville mais se sent seule: en France, c'est le cas de 40% des 35-49 ans.

LES PETITS RÉCITS DE LA JOURNÉE FONT PARTIE D'UN VÉRITABLE RITUEL. IL PERMET À CHACUN DE SOIGNER SES BOBOS.

souvent, n'est pas constant. Il correspond à des moments très précis de la vie comme les week-ends et le soir. «Dans les ménages, on observe que les petits récits de la journée font partie d'un véritable rituel. Il permet à chacun de soigner ses bobos, de s'appuyer sur l'autre pour raffermir l'estime de soi», détaille le sociologue.

Pour Jean-Claude Kaufmann, les nouveaux modes de relation en

aurait tort de prendre à la légère ces nouvelles solitudes. Reste à trouver la réponse adaptée à de nouvelles générations qui, souligne-t-il, ne renonceront pas à leur quête d'autonomie. ///

Bernard GORCE – La Croix

⁽¹⁾ *La Femme Seule et le Prince charmant* (Ed. Pocket). L'auteur vient de publier un nouvel essai: *Sex@mour* (Ed. Armand Colin, 210 p.), sur l'influence d'internet dans les relations amoureuses.

(Suite en pages 12-13)

«A cet âge, la femme désire

Il n'y a pas d'enquête récente sur la solitude en Suisse, mais la situation n'y est pas très différente de la situation française, estime Ivana Radonic-Turrel. Agée de 38 ans, elle est psychologue-psychothérapeute et conseillère conjugale à la Consultation de couple et de sexologie de Profa Lausanne.

La solitude de la femme urbaine active et proche de la quarantaine se vérifie-t-elle aussi en Suisse romande?

Ivana Radonic-Turrel: – Je reçois en consultation des femmes qui correspondent à cette description. Mais il ne faut pas confondre solitude et sentiment de so-

l'incapacité à construire un couple dans la durée remet en question leur projet de vie. Et l'approche des 40 ans, pour les femmes, augmente la pression du temps qui passe. Jusque-là, elles pouvaient renvoyer un désir d'enfant à plus tard, désormais elles ne le peuvent plus.

ment. La femme aujourd'hui veut faire des études, réussir sa carrière, vivre des aventures amoureuses. Mais le désir d'être mère fait également partie de son projet de vie. S'il s'éloigne, elle a le sentiment d'échouer.

Elle doit faire son deuil de la maternité?

– Elle le fera après 45 ans, quand l'horloge biologique aura sonné. Avant, elle y pense encore, mais le délai devient court, ce qui agit sur sa façon d'envisager la relation avec les hommes. Elle voudrait un enfant, vite, ce qui ne facilite pas la construction d'un couple, lequel demande du temps.

Certaines femmes ont-elles plus de peine que d'autres à rompre leur solitude?

– Je ne pense pas que tel ou tel profil psychologique prédispose à la solitude. C'est plus un phénomène de société. Autrefois, on était «la femme de» et «la mère de»; aujourd'hui on est femme d'abord, avec une profession, et parfois un partenaire. Les points

LE SENTIMENT DE SOLITUDE EST SOUVENT ASSOCIÉ À UN SENTIMENT D'ÉCHEC. CE SONT DES FEMMES ATTEINTES DANS LEUR ESTIME DE SOI, DANS LEUR FÉMINITÉ.

litude. La plupart de ces femmes ne sont pas isolées, elles ont un vaste réseau de connaissances et elles enchaînent les relations de plus ou moins longue durée. Mais elles se sentent seules. En fait, elles désirent autre chose.

Elles veulent une autre relation?

– Ce sont souvent des femmes qui ont réussi leur parcours professionnel, qui ont parfois interrompu une longue histoire de couple, et elles se retrouvent devant un vide. La difficulté ou

Le succès professionnel ne leur suffit plus?

– Rares, je pense, sont les femmes qui ne se projettent pas dans un désir de maternité. Et la solitude, à partir de 35 ans, est activée par le fait de ne pas avoir d'enfant. Les femmes de leur âge, qui vivent sans partenaire mais qui ont un enfant, souffrent aussi d'une absence, d'un manque relationnel, mais elles n'ont pas la même perception de solitude. L'absence d'enfant crée un sentiment d'inaccompli, d'inachève-

PUBLICITÉ

Accédez à l'uni sans bac ni matu !



Préalables pour les facultés des lettres et SSP de l'université de Lausanne

> Approche pas à pas du niveau académique

LEMANIA

Ecole Lémania - Lausanne

www.lemania.ch

021 320 1501

1908

10th EDITION

NEUCHÂTEL INTERNATIONAL FANTASTIC FILM FESTIVAL

THE SWISS EVENT FOR FANTASTIC FILMS, ASIAN CINEMA & FUTURE IMAGES

4 - 11 JULY 2010



WWW.NIFFFCH

BCN tjr télévision suisse 20

autre chose»

d'appui de l'identité ont changé, c'est patent pour ces femmes qui sont souvent très autonomes, avec un bon salaire, et qui entrent dans le couple avec une logique égalitaire.

On vit dans un monde qui met l'accent sur la réalisation de soi, sur le fait que le couple est là d'abord pour satisfaire l'épanouissement individuel. La préservation du «je» passe avant le «nous». Or, la construction d'une relation, c'est autre chose. Elle s'engage sur la durée et la reconnaissance des différences: il y a là un homme et une femme qui ne sont pas identiques et qui doivent apprendre à composer en restant soi, mais ensemble.

La solitude serait donc l'effet de la crise du couple? On ne sait plus «faire couple», donc on papillonne et on se retrouve seul?

– L'être humain est porté par des élans contradictoires et ambivalents. Aujourd'hui cela se traduit de la façon suivante: on rêve à la fois d'amour fusionnel et d'indépendance maximale. Et on entre en couple comme on entre dans un magasin, avec des critères de qualités du genre «satisfait – pas satisfait»: chacun veut le maximum sur tous les plans, financier, sexuel, parental, affectif. Si le produit ne me convient pas, je zappe.

Et trop d'hommes et de femmes confondent encore la rencontre amoureuse et le couple. La passion amoureuse n'est que le point de départ. Les choses sérieuses commencent ensuite et le couple se construit jour après jour. Or c'est là que beaucoup sont déçus et abandonnent.

Comment aidez-vous les femmes qui vous consultent?

– En travaillant justement sur leur sentiment de solitude, souvent associé à un sentiment d'échec. Ce sont des femmes atteintes dans leur estime de soi,



Ivana Radonic-Turrel devant son cabinet de psychologue, à Lausanne.

dans leur féminité, parfois aussi des femmes blessées par leurs précédents échecs amoureux. Elles abordent toute nouvelle relation en voulant se protéger d'un nouvel échec.

Et que leur dites-vous?

– Dans son livre, *La Fatigue d'être soi, dépression et société* (Odile Jacob 1998), le sociologue français Alain Ehrenberg donnait une lecture intéressante du phénomène très répandu de nos jours qu'est la dépression. Nous serions passés, selon lui, d'une culture de la culpabilité à une culture de la responsabilité. Il y a un siècle, l'individu avait à conquérir son autonomie et à affirmer ses désirs face à des interdits puissants. Aujourd'hui, les contraintes familiales et sociales ont fortement diminué: je choisis librement mon destin, mais si je ne le réalise pas, c'est que je n'ai pas été la hauteur. C'est ma faute si je ne suis pas heureuse. D'où la fréquence des dépressions.

Cela est vrai pour l'homme et pour la femme, mais peut-être encore plus pour celle-ci puisqu'elle jouit d'une autonomie nouvelle: elle veut réussir en tant que femme, avec parfois un idéal démesuré face auquel l'autre sera toujours insuffisant. Elle met la barre trop haut pour elle-même et pour l'autre. Comprendre ces mécanismes peut avoir un effet libérateur et faciliter l'entrée dans une nouvelle relation. ///

Patrice Favre

PUBLICITÉ

**librairie
saint-paul**

Compétence et conseil

Pérolles 38
1705 Fribourg
Tél. 026 426 42 11/12
Fax 026 426 42 00
librairie@st-paul.ch