

LIFESTYLE

L'art perdu de la solitude

Frédéric Braun

On a tous nos moments de solitude, jamais aussi fortement ressentis que lorsqu'un évènement dramatique nous met au ban, par exemple en amour. Mais la solitude est un art qui s'apprend.

Il y a trois ans, Sébastien, 29 ans, a quitté son amie de longue date pour une autre fille. « Coup de tête, coup de foudre », comme il aime résumer cet épisode de sa vie. Car au bout de cinq mois, sa dulcinée s'est envolée et le jeune avocat s'est retrouvé soudain seul avec, dans sa salle de bain, deux brosses à dents, un flacon de parfum féminin et des pincements au cœur.

Lentement, son appartement de Cessange s'est transformé en poule géante. « Je n'ai tout simplement pas eu la force même parfois de quitter mon lit », reconnaît-il. En fin de semaine, les vendredis et samedis soir, il s'est surpris au volant de sa voiture en train d'effectuer des virées nocturnes en ville ou commandant des bières dans les cafés de la capitale - dans l'espoir, suivant la direction de son cœur, de tomber sur celle qui l'avait quitté.

C'est alors que Sébastien a compris pour la première fois de sa vie que jusqu'à présent il n'avait fait que vivre de relation en relation, sans ja-

mais avoir à endurer la solitude. Et qu'en quelque sorte il attendait des femmes de combler ce vide qu'il ressentait lorsqu'il était seul. Qu'il avait vécu dans une sorte de soumission non pas par rapport à elles, comme il le pensait au début, mais par rapport à l'angoisse qui s'emparait de lui lorsqu'il était seul et le rendait collant en leur présence. Aujourd'hui, Sébastien a un soupçon terrible : « C'est peut-être pour cette raison qu'elle m'a quitté... »

Solitude et hyperconnectivité

La présence des smartphones dans nos vies peut nous rendre la solitude plus commode. Ils sont également en mesure, comme dans le cas de Sébastien, d'aggraver notre situation. Son expérience se laisserait réduire à une simple traversée du désert comme on en rencontre tous les jours, s'il n'y avait dans son cas ceci, qui lui donne toute son actualité : Sébastien souffrait de la présence du virtuel dans sa vie, au point de lui donner parfois l'impression que plutôt que de l'aider, le monde voulait sa « perte ».

« Je mangeais mal, je dormais mal, je passais mes soirées au lit en regardant des vidéos sur l'internet jusqu'à tard dans la nuit. Pour faire

partir l'angoisse et le sentiment de frustration, je me gavais d'images », raconte-t-il.

Avec les nouveaux médias sociaux, l'addiction ne touche pas seulement celles et ceux qui y sont prédisposés-e-s. Selon une étude de marché réalisée par « dscout » nous passons entre 2,42 et 3,75 heures par jour en présence de nos smartphones.

Il y a quelques mois, dans une interview accordée au « Guardian », le créateur du bouton « J'aime », Justin Rosenstein, a déclaré avoir configuré son ordinateur de manière à bloquer l'agrégateur de liens Reddit, fermé Snapchat, qu'il compare à de l'héroïne, et limité son usage de Facebook. L'ancien développeur disait par ailleurs regretter la montée de « l'économie de l'attention » et la création de boucles provoquant des réactions à court terme nourries de dopamine.

Avant que le scandale entourant Cambridge Analytica sur l'exploitation de nos données numériques n'ébranle Facebook, on entendait beaucoup parler de comment les médias sociaux nous rendent seul-e-s. Et au moins autant de voix pour dire que l'effet des médias sociaux dépend fortement de l'usage que nous en faisons. La vérité, elle, est probablement plus complexe.

L'hyperconnectivité est le mot d'ordre de notre époque. En même temps que, paradoxalement, l'incapacité à rester seul est considérée comme une réalité honteuse : bref, un défaut. Difficile d'ailleurs de trouver des gens comme Sébastien, prêts à témoigner de leur expérience... Quid de la solitude ?

L'incapacité à être seul a été expliquée de différentes façons. Il semble pourtant exister un consensus selon lequel cette capacité s'acquiert dès l'enfance. En effet, l'enfant qui aura senti sur lui la présence bienveillante d'un parent en jouant saurait, une fois adulte, faire de cette expérience originelle le fondement de sa solitude. La capacité d'être seul étant, d'après le psychanalyste britannique Donald W. Winnicott, « l'un des signes les plus importants de la maturité ». La solitude n'étant pas seulement ce qui doit nous angoisser, mais également ce qui ferait de nous des êtres à part entière et par conséquent de meilleurs partenaires en amour.

Apprendre et désapprendre la solitude

La solitude en soi n'a rien à voir avec l'idée d'être ou non accompagné. On peut très bien arriver à maintenir une certaine forme de solitude

Billie Holiday,
chanteuse de
la solitude,
avec son chien
Mister, 1947.



PHOTO : WILLIAM P. GOTTLIEB, 1947 / LIBRARY OF CONGRESS

en étant entouré de gens. De la même manière qu'inversement beaucoup vivent en couple, précisément pour ne pas avoir à se sentir seuls. Même si apprendre la solitude n'est pas une nécessité, mais tout au plus une force qui mérite d'être développée.

Quant aux comportements addictifs, sinon favorisés, du moins accueillis par les nouveaux médias, ils peuvent se manifester sous toutes leurs formes et par rapport à tout objet. Une addiction quelle qu'elle soit renvoie d'abord à nous-mêmes et à notre tendance à combler un vide et à étouffer certaines émotions. Au final, il s'agit de la difficulté de consommer avec modération. La peur d'être seul, la terreur qu'inspire cette perspective nous pousse à l'excès. Tout en sachant que la peur est souvent plus grande que l'objet redouté, ce qu'une thérapie saura éclairer.

La solitude, Marcia, 30 ans, grande voyageuse, dit l'avoir « désapprise ». Elle explique avoir toujours éprouvé un « immense plaisir » à être seule. D'ailleurs, pendant très longtemps, rien ne l'attirait dans le fait de vivre une relation fixe. Le plus important pour elle étant de pouvoir voyager et faire sa vie. « Ce que j'ai beaucoup aimé dans le fait de voyager seule, c'est qu'on peut se transformer comme on veut et développer

une identité changeante et ouverte. Quand on voyage, on est sensible à la moindre modification en nous, et puis cela nous permet aussi de plonger dans autant de mondes différents », explique-t-elle.

Ce goût pour la solitude, elle ne l'aurait mis de côté pour rien au monde, si elle n'était un jour tombée « follement amoureuse » d'un homme avec qui elle a vécu une relation passionnelle, au cours de laquelle elle a « désappris complètement comment être seule ».

L'amour rend vulnérable, c'est même à cela qu'on le reconnaît. Chaque geste d'ouverture vis-à-vis de l'autre accroît le risque d'une blessure. En même temps, il n'existe aucune garantie en amour. La femme ou l'homme de notre vie, comme dans le cas de Marcia, pouvant nous quitter à tout moment pour nous renvoyer à notre condition d'êtres isolés sur terre : « Aujourd'hui, la solitude est pour moi liée à l'angoisse d'être seule, parce que je ressens toujours le vide qu'il a laissé derrière en moi », analyse Marcia, mais ajoute confiante : « Je pense que c'est une question de temps, car je sens que ce sentiment est en train de partir lentement. »

Malgré cette expérience négative, Marcia continue de se consacrer à sa passion du voyage. Celle qui a proba-

blement passé davantage de temps à l'extérieur que la plupart d'entre nous a d'ailleurs un avis tranché sur les médias sociaux, et la manière dont ils ne nous aident pas forcément à nous affranchir de ces sentiments et pensées qui nous pèsent dans la solitude.

Amour propre

Avec les médias sociaux, explique-t-elle, « on n'a plus de focus véritable qui nous permette de faire les choses qui nous concernent vraiment, comme lire ou peindre. Dans le recueillement, je ne suis pas seule, tandis que les médias sociaux, c'est comme se prendre en otage dans cette zone de transit intermédiaire entre l'autre et nous-mêmes, sans jamais être chez soi véritablement. D'où le sentiment d'une grande solitude ».

Rétablir une propension à la solitude en laissant agir le temps ou développer sa capacité à être seule, dans les deux cas il s'agit d'apprendre la solitude. Tel n'est pas l'avis de Frederika, écrivaine : « Je ne sais pas si j'ai appris à être seule. D'une certaine façon, je crois l'avoir toujours été », déclare celle dont le dernier livre était consacré à l'impact du virtuel sur la réalité, au mélange des deux et aussi à la solitude qui naît à une époque d'hyperconnexion.

« Je me souviens que dès l'enfance je me sentais seule, le soir, quand je me retrouvais dans ma chambre. Un sentiment douloureux d'abandon. En grandissant, j'ai trouvé dans la solitude non pas une perte, un écart, mais un allié et un agrandissement de l'existence. C'est le commencement d'un rapport à l'art. La lecture naît par la solitude, l'écriture aussi », précise-t-elle.

La solitude pourrait donc être une chose dans laquelle on glisserait pour s'étendre finalement « comme dans un grand lit », pour reprendre une expression de Catherine Millot, auteure de « O solitude ».

Pour Sébastien, l'avocat qui passait ses nuits à visionner des films sur l'internet, l'apprentissage de la solitude reste un chantier, mais qui a déjà porté ses fruits : « Je me suis rendu compte que lorsque j'étais seul, je ne me traitais pas comme j'aurais traité quelqu'un d'autre. » Se faire à manger, repasser ses chemises, nettoyer son appartement, autant d'occupations qui aident aujourd'hui Sébastien à passer du temps avec lui-même et à apprendre que l'amour doit d'abord venir de l'intérieur.