

LA NOUVEAUTÉ : CES SOLITAIRES SONT SOCIABLES LA CAUSE : UNE RUPTURE, LA PERTE D'UN TRAVAIL... LA CONSÉQUENCE : UN MANQUE DE CONFIANCE EN SOI

Pour eux, demain ne sera pas un autre jour mais un énième passage à vide. Comme Alain, Marie, Charles, Ghislaine ou Daniel, ils sont 4 millions de Français à ne pas trouver le sommeil chaque soir. L'un d'entre eux est peut-être un voisin de palier, un collègue ou même un membre de votre famille. Aucun ne vous dira qu'il a passé sa soirée, sa journée, devant la télévision, à errer dans les rues ou à tuer le temps sur un banc public, regardant les familles et les amoureux. Cet isolement dont ils se sentent prisonniers est d'autant plus douloureux qu'il est le plus souvent caché, presque honteux. Pour eux, les résultats de l'étude réalisée par la Fondation de France fin juillet ne sont pas surprenants. Certains ont même confié que, grâce à cette étude, ils se sentaient « soudainement moins seuls ».

Dominique Lemaître, responsable du mécénat de l'organisation, se dit pourtant « effrayée ». « Aujourd'hui, 1 Français sur 10 a moins de trois conversations personnelles par an. Par ailleurs, 1 personne sur 4 a des risques de tomber dans cet isolement. C'est la première fois que nous réalisons une telle enquête et nous tirons la sonnette d'alarme. » Et les victimes que nous avons rencontrées ne sont pas des personnalités asociales, antipathiques ou timorées. Non, ce sont des gens comme vous et moi, certains très ouverts, pas du tout caractériels. Odile de Laurence, responsable de l'Observatoire de la Fondation de France : « La grande majorité de ces personnes a perdu contact avec son entourage suite à une rupture familiale ou à la perte de son travail, pour la

ALAIN, 60 ANS, LA CIOTAT (13)

« J'ai honte de ma solitude. Depuis mon divorce et la faillite de l'entreprise dans laquelle j'avais investi en 2007, je vis dans la précarité et l'isolement. Seules mes deux filles, qui vivent à Lyon, sont au courant. Quand des amis me rendent visite, une ou deux fois par an, j'économise pendant plusieurs semaines pour pouvoir les accompagner au restaurant et faire bonne figure. Moi qui gagnais 5 000 euros par mois, je n'ose pas leur dire que je vis dans un petit deux-pièces, qu'il m'arrive de ne pas manger pendant trois jours pour payer mon loyer et que je ne connais personne dans cette ville où je suis arrivé il y a trois ans. A mon âge, je ne trouve pas de travail, alors je passe des journées à me battre pour toucher des aides. Je n'ai pas de quoi aller au bistrot pour me faire des copains, ni payer une inscription sur un site de rencontres. Je n'arrive pas à dormir, j'ai plus de 20 000 euros de dettes, je ne sais pas jusqu'à quand cette situation va pouvoir durer. Je ne confie à personne mes états d'âme. »

DANIEL, 55 ANS, LIBOURNE (33)

« Pour ne pas me complaire dans la solitude, j'ai mis en place des règles de vie, des mécanismes. Tous les jours, je tente de me faire beau, je mange équilibré et, une fois sorti de chez moi, je regarde le ciel. Je m'accroche à ces petits détails pour garder un semblant de bien-portance et ne pas me laisser aller. Depuis mon licenciement de la Fédération française de judo et le départ de ma compagne en 2008, j'ai

“Je peux passer douze heures enfermé, à me dire que je suis seul...”



« L'une des manières de lutter contre la solitude est de s'attaquer à la précarité. »

Dominique Lemaître pour la Fondation de France.

sombéré dans la dépression. J'en suis aujourd'hui petit à petit meilleur mais mes amis sont devenus des connaissances et les nouvelles relations que je tente de nouer sont superficielles. J'ai peu de contacts avec mes filles et je refuse de leur donner l'image d'un père affaibli. Je me sens plus seul et isolé que je l'ai été pendant mon tour du monde à la voile en solitaire. Car ici mon horizon est fait de familles, d'amis, de couples qui me renvoient toujours à ma solitude. »

plupart il y a déjà plusieurs années. Et beaucoup vivent dans la précarité. Cet isolement touche autant les citadins que les ruraux, et cela dès l'âge de 40 ans. Quand ces résultats sont sortis, nous avons pris un coup de massue sur la tête. Il faut absolument réagir. »

Il y a sept ans, la canicule et ses victimes – retrouvées parfois à Noël – avaient rappelé aux Français l'existence fragile de certains de leurs voisins. Un événement qui a marqué Arlette Fleming. A la suite de cet été meurtrier, cette « mamie » de 80 ans a créé l'Association Non à la solitude et à l'indifférence (NSI), qui vient en aide aux personnes âgées de la capitale. « Il y a énormément de grand-mères qui vivent isolées à Paris

“Je suis sociable, mais je n'ai pas les moyens d'avoir des amis”

sans quasiment aucun contact avec leurs enfants et petits-enfants. Elles n'osent pas faire part de leur solitude à leurs familles qui, souvent, ne se doutent pas de l'isolement dans lequel elles sont. En les visitant une fois par semaine, nos bénévoles représentent le petit rayon de soleil de leur existence », sourit-elle.

Arlette n'a pas été tellement surprise par les résultats de l'étude de la Fondation de France. En revanche, elle ne s'attendait pas à voir tant de personnes vivant dans l'isolement rejoindre son équipe de « visiteurs ». « Beaucoup de mes nouveaux bénévoles, qui ont entre 18 et 70 ans, souffrent eux-mêmes d'une profonde solitude, bien que certains aient un travail et des revenus. Ils sortent de leur désarroi en aidant les autres. Ils parlent peu de leur situation, mais je crois que certains sont plus isolés encore que les personnes âgées qu'ils visitent, soupire Arlette. En cette période de crise, les

MARIE, 45 ANS, MONTRouGE (92)

« Tout a commencé il y a dix ans. Une déception sentimentale m'a plongée dans l'anorexie. J'ai perdu mes amis, j'avais peur de tout le monde, je ne suivais plus mes collègues à la cantine. Malgré mon hospitalisation et mon état dépressif, j'ai continué de travailler en tant que technicienne à France Télécom. Mes parents étaient devenus mon seul lien avec le monde. Leur disparition brutale en 2006 n'a fait qu'accroître mon isolement. J'ai passé des week-ends entiers enfermée chez moi, j'ai refusé de vivre, j'avais trop peur de me planter. Mon frère, qui vit à Grenoble, m'a tendu la main mais je manquais de force pour répondre à sa sollicitude. Un jour, j'ai décidé de sortir de ma coquille en aidant une association. Le bonheur que je procurais me rendait heureuse. Cette expérience a été un tremplin. Maintenant, j'ai envie de partager ces instants avec des amis, un ami. Au fond, je pense que j'étais responsable de ma solitude. »

gens sont tournés sur eux-mêmes alors qu'il suffit de se sourire et de se parler pour apaiser les douleurs. Les siennes et celles des autres ! »

Entretiens de solitude et isolement, la frontière est mince. La psychiatre, psychanalyste et auteure des « Nouvelles solitudes » (éd. Marabout) Marie-France Hirigoyen voit se succéder dans son cabinet de plus en plus de personnes souffrant de ces deux maux. « Le manque croissant de confiance dans le couple et la disparition de la solidarité dans le monde du travail conduisent un grand nombre de mes patients à se sentir seuls et déprimés. Un divorce, une séparation ou la perte d'un emploi peuvent précipiter quelqu'un dans l'isolement. Je pense, cependant, qu'une personne qui a des difficultés relationnelles à la base a plus de chances de se retrouver isolée. »

Bien que, d'après l'étude, il y ait plus de femmes que d'hommes en mal de socialisation - surtout après 50 ans -, elles semblent mieux vivre leur isolement : « Les femmes sont devenues plus exigeantes envers les hommes. Elles les quittent et se recentrent ensuite sur un univers intérieur. Les hommes, en revanche, sont plus tournés vers l'extérieur et ils éprouvent souvent

GHISLAINE, 62 ANS, PARIS (75)

« Ma dernière histoire d'amour remonte à 1980. J'ai eu trois enfants avec un homme qui m'a abandonnée une semaine après la naissance du dernier. Une fois leur bac en poche, ils ont pris leur indépendance. Depuis, nos relations sont inexistantes. Jusqu'en 2004, ma vie était remplie par mon travail de comptable et des cours de théâtre. Malgré des déceptions, j'étais satisfaite de mon existence. C'est à la suite d'une longue période de chômage que je suis tombée dans une grave dépression. J'étais arrivée en fin de droits, je ne voyais pas le bout du tunnel. Mes enfants ont fini par me faire hospitaliser. Quand je suis sortie trois mois plus tard, ils avaient vidé mon appartement de trois pièces pour m'installer dans un petit studio sombre de 20 mètres carrés. J'ai passé là des mois entiers sans voir ni parler à personne. Je ne pouvais plus travailler, j'étais en invalidité. Je n'avais plus rien. Ma seule amie était une personne âgée. Tout le monde m'avait tourné le dos. Pour me sortir de ces quatre murs qui étaient devenus une prison, j'ai décidé d'être bénévole dans plusieurs associations. Et on m'a offert un chien... sa joie de vivre m'a redonné le sourire. Désormais, je n'attends plus rien de personne. Je peuple ma vie de promenades avec Téa, de mots fléchés, de bénévoles et de programmes télévisés. Je ne souffre plus de la solitude car je sais que je ne retrouverai jamais une vie (normale). »

« Je suis devenue
bénévole dans une
association car
j'avais besoin de
me sentir utile »

CHARLES, 60 ANS, VÉZELAY (89)

« Je vis ma solitude comme un enchaînement de petits nuages qui viennent me brouiller l'esprit. Depuis que j'ai quitté ma compagne l'hiver dernier, je rumine. Pour combler ce vide, je lis beaucoup, j'ai des projets d'écriture, je me promène... La dernière relation sentimentale dans laquelle je me suis lancée a été très compliquée. Bien que cette femme fût psychologiquement déséquilibrée, je voulais que cette histoire existe pour compenser un manque, redonner du goût aux choses. Épuisé, j'ai fini par renoncer aux fantasmes qui sous-tendent la plupart des histoires d'amour et je suis revenu à ma solitude. Sans dérivatifs, je me confronte sans cesse à des questions essentielles. N'étant pas ermite, ni engagé dans une quête spirituelle, je trouve cet état insupportable car, selon moi, le bonheur ne vaut que s'il est partagé. »

« Entre 18 heures et 21 heures, moment
auquel les couples se reforment, je suis
plongé dans une angoisse profonde »



« La solitude est un phénomène difficilement mesurable, dont on parle trop peu. »
Daniel Boissaye,
président
de SOS Amitié.

plus de difficultés à recréer des relations avec autrui. »

Ce qui est sûr pour Marie-France Hirigoyen, c'est que plus l'on s'installe dans la solitude, plus il est difficile d'en sortir. Ce « vide intérieur » laisse place à un manque de confiance en soi et rend toute communication de plus en plus compliquée. La seule solution pour ne pas se laisser prendre au piège : aller vers les autres par le biais d'associations et/ou se faire aider. « Nous vivons dans une société dure car individualiste et moins prête à accepter des relations imparfaites. C'est aux personnes seules de franchir le pas pour s'en sortir car, malheureusement, il y a peu, voire pas du tout de mouvement dans l'autre sens. Ce manque d'attention envers nos voisins vient du fait que beaucoup de gens ont peur d'être envahis, « plombés » par les problèmes des autres. Il faut résister à cette tentance ! » lance-t-elle.

(Suite page 56)

« Mon rayon de
soleil a été l'arrivée
de ma chienne Téa »



A SOS AMITIÉ, DES APPELS EN AUGMENTATION DE 54 % DEPUIS 2000

Un triste constat que partage Daniel Boissaye, président de l'association SOS Amitié qui fête ses 50 ans cette année. « En 2009, 25% des 727 000 appels que nous avons reçus avaient pour motif principal la solitude. Les coups de fil pour cette raison progressent plus vite que la moyenne de nos appels. Ils ont augmenté de 54% par rapport à 2000! Nous sommes de plus en plus sollicités par des personnes qui, n'arrivant pas à surmonter leurs problèmes matériels, souffrent également d'isolement. Mais le sentiment de solitude ne se résume pas à des problèmes matériels. De plus en plus de Français arrivent dans la société, ayant une famille et un travail, nous contactent car ils ressentent ce malaise et ne parviennent pas à en parler à leur entourage. » SOS Amitié, qui compte pourtant 1800 écoutants à travers la France, a de plus en plus de difficultés à assurer sa permanence et ne peut être au rendez-vous pour « écouter la profondeur des Français ». « Nous sommes en manque de bénévoles depuis des années et cela empire avec l'augmentation des appels. A l'approche des fêtes de fin d'année, nous aurions besoin de 600 bénévoles supplémentaires. Mais la culture du zapping ne stimule pas les engagements... », déplore Daniel Boissaye. Au fil de notre enquête, face à l'affluence, nous n'avons pas pu répondre à toutes les demandes de témoignage. Un signe rare et fort de la profondeur du malaise. Il y a urgence. ■

Daphné MONGIBEAUX

« LA SOLITUDE DOIT ÊTRE RECONNUE COMME "GRANDE CAUSE NATIONALE 2011" »

Bruno Dardelet, président de la Société Saint-Vincent-de-Paul et auteur de « La solitude, l'inacceptable indifférence »



Paris Match. Vous menez depuis six ans une campagne de lutte contre la solitude. Comment le phénomène a-t-il évolué ?

Bruno Dardelet. Nous constatons depuis plusieurs années que les personnes seules sont de plus en plus nombreuses. Avec d'autres associations qui sont également sur le terrain – les Petits Frères des pauvres, le Secours catholique, Habitat et humanisme –, nous pouvons dire que la solitude ne touche pas seulement les personnes âgées mais des mères célibataires, des jeunes et des quinquagénaires au chômage. Rupture, perte d'emploi ou d'un être cher conduisent souvent à l'isolement. Pour moi, cette solitude peut ensuite conduire à la précarité ; et non l'inverse. C'est là-dessus que nous appuyons notre demande auprès du Premier ministre

pour que la solitude soit déclarée "grande cause nationale 2011".

Pourquoi cette reconnaissance est-elle importante ?

Parce que tous nos concitoyens qui souffrent de solitude se cachent... mais ont besoin de nous ! Un geste, un simple sourire suffisent parfois à apaiser leur souffrance. D'ailleurs, d'après un sondage que nous avons réalisé en mai dernier avec TNS Sofres, 64% des Français souhaitent que la solitude soit reconnue comme "grande cause nationale". Nous voulons rappeler aux Français le sens du mot fraternité. Et, si nous obtenons ce label, nous pourrions mettre en place des points "F" comme fraternité dans nos antennes partout en France, ainsi que dans celles des associations qui soutiennent le projet. Là, des bénévoles seront à l'écoute, prêts à aider les personnes isolées. Nous pourrions également sensibiliser les Français à ce problème grâce à une campagne dans les médias. Pour nous, il n'y a pas de solitude dans une France fraternelle. ■

Signer la pétition pour que la solitude soit reconnue « grande cause nationale » sur www.appel-contre-la-solitude.fr.

POUR SORTIR DE L'ISOLEMENT

Sites d'annonces de colocations pour les personnes de plus de 40 ans

- ♦ Partage senior (www.partage-senior.net).
- ♦ Appartager (www.appartager.com). Une rubrique du site est consacrée aux seniors.
- ♦ Cocon3S (www.cocon3s.fr).
- ♦ Coloc-senior (www.coloc-senior.fr), seul site d'annonces 100% gratuit.

Trouver une colocation intergénérationnelle

- ♦ Ensemble 2 générations (www.ensemble2generations.fr) à Paris et en Ile-de-France, Rennes, Saint-Malo, Dinard, Compiègne. Tél. : 01 30 24 81 28 - 06 33 33 53 47 / 06 34 57 38 26.
- ♦ Logement intergénération (www.logementintergeneration.org) fait partie du réseau national logement intergénérationnel et solidaire (Lis) implanté à Paris et en Ile-de-France, Lyon, Montpellier, Bordeaux, Arras, Grenoble, Nantes, Pau. Contact : logement.intergeneration@numericable.fr ou 06 63 10 97 99.
- ♦ Le PariSolidaire (www.leparisolidaire.fr) à Paris et en Ile-de-France. Tél. : 01 42 27 06 20 ou 01 42 27 06 50.

Associations d'aide aux personnes isolées

- ♦ Les Petits Frères des pauvres, www.petitsfreres.asso.fr. Tél. : 01 49 23 13 00.
- ♦ Cœur en fête (www.coeurenfete.org). Tél. : 01 48 06 77 24.
- ♦ A Paris : Non à la solitude et à l'indifférence (NSI) <http://nsi.asso.free.fr/>. Tél. : 01 40 40 74 49.
- ♦ Parmi les projets que soutient la Fondation de France : www.fondationdefrance.org.

Un jour part'âge : un service d'accueil itinérant en milieu rural pour les personnes âgées isolées.

Travaux solidaires : en milieu rural, des habitants démunis sont associés à la rénovation de leur logement par le biais de l'Association nationale des compagnons bâtisseurs.

Assistances téléphoniques

- ♦ SOS Amitié (www.sos-amitie.org). Vous trouverez la liste des numéros de téléphone des 50 postes d'écoute couvrant la quasi-totalité de la France.
- ♦ Solitud'écoute (0800 47 47 88) est un numéro de téléphone gratuit mis en place par les Petits Frères des pauvres. Il est dédié aux personnes de plus de 50 ans qui souffrent de solitude et vivent dans l'isolement.