

Volume 7 // Numéro 1 // Hiver 2012

équilibre

VIVRE
en **SOLO**

VIVRE en SOLO



Table des matières

14	Quelques mythes et réalités sur la solitude
18	Des moments de solitude...
21	Solitude chronique ou transitoire ?
23	Ressources
30	Mesurer la solitude
36	Programme Vivre en solo
39	La solitude, une force à apprivoiser !
44	Références
45	Profil et évolution du soutien social dans la population québécoise
47	Au coeur de l'Association
48	Devenez membre de l'Association
49	Commandez vos publications de l'Association
50	À l'intention des auteurs
Suggestions de lecture	
6	L'esprit de solitude
8	Les nouvelles solitudes
12	Solitude
20	Solitude et sociétés contemporaines. Une sociologie clinique de l'individu et du rapport à l'autre
22	Vaincre la solitude
26	Habiter seul : un nouveau mode de vie ?
32	Seul parmi les autres. Le sentiment de solitude chez l'enfant et l'adolescent

Mission

L'ACSM-Montréal est un organisme sans but lucratif dont la mission est la promotion et la prévention en santé mentale.

Présidente

Karen Hetherington

Directrice générale

Diane Vinet

Membership

En devenant membre, vous recevrez *Équilibre* gratuitement. En outre, vous pourrez participer aux différentes activités de l'Association telles que colloques, conférences et formations à un tarif réduit. Pour ce faire, faites parvenir un chèque au montant de :

- Entreprise à but lucratif: 50\$
- Organisme public: 40\$
- Ressource communautaire: 35\$
- Personne rémunérée: 40\$
- Personne non rémunérée et étudiant: 20\$

À l'ordre de:

ACSM-Montréal
847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6

Tél. : 514 521-4993

Télééc. : 514 521-3270

Courriel : acsmtl@cooptel.qc.ca

Site Internet : www.acsmtl.qc.ca

Équilibre

Cette publication est le journal officiel de l'ACSM-Montréal. Il est un outil privilégié de communication et d'information entre les partenaires du secteur de la santé mentale. Il favorise l'échange d'idées afin de promouvoir la santé mentale et l'acceptation pleine et entière des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Les articles n'engagent que les auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ACSM-Montréal, à moins que ce ne soit indiqué. Toute reproduction est permise en mentionnant la source complète. Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épique.

Éditeur

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal

Coordonnatrice de l'édition

Cathy Bazinet

Comité éditorial

Cathy Bazinet
Louise Blanchette

Direction artistique

Jonathan Rehel
Cathy Bazinet

Graphisme

Jonathan Rehel

Révision

Marie-Ève Landry

Impression

Imprimerie GG inc.

Photos

www.dreamstime.com

Tirage

500 exemplaires

Dépôt légal — 1^{er} trimestre 2012

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1718-1445

Un organisme appuyé par



Centralde
du Grand Montréal

LE MAGAZINE ÉQUILIBRE RESPECTE L'ENVIRONNEMENT! Le magazine *Équilibre* est imprimé sur papier certifié FSC, contenant 10 % de fibres recyclées post-consommation et de fibres provenant de forêts bien gérées, fabriqué selon un procédé sans chlore.

4 FORCES SOCIALES, SOLITUDE ET SANTÉ MENTALE : LA RECHERCHE D'UN NOUVEL ÉQUILIBRE

Marc-André Delisle

Quels liens peut-on établir entre les forces sociales, la solitude et la santé mentale? Quels enseignements est-il possible de tirer d'une telle réflexion pour la compréhension de la solitude et pour l'intervention auprès des personnes seules?



16 LA SOLITUDE DANS LES SOCIÉTÉS SINGULARISTES

Marie-Chantal Doucet

L'individu est devenu l'horizon à travers lequel s'exprime le monde social. Il devient donc nécessaire d'étudier avec plus de finesse les liens entre le récit de soi et la vie sociale. La solitude s'avère un excellent analyseur de nos sociétés, car elle met en relief les sentiments intimes de l'individu en rapport avec la modernité contemporaine. Il faut bien s'y résoudre : la solitude est une manière de faire lien.



24 LE QUARTIER AU COEUR DU MODE DE VIE DES MÉNAGES SOLOS DANS LA VILLE CENTRALE

Annick Germain

Le quartier est-il une composante structurante du mode de vie des personnes qui habitent seules, et que nous appellerons ici des ménages solos? Est-il à cet égard plus important que le logement? Peut-on d'ailleurs parler d'un mode de vie propre aux ménages solos?



34 LES PERSONNES QUI VIVENT SEULES SONT-ELLES VULNÉRABLES ?

Marc Molgat

Faut-il penser que les individus qui vivent seuls sont privés du soutien des autres? Il apparaît clairement que si tous les individus qui vivent seuls ou qui ont peu de relations ne sont pas sans soutien relationnel, ceux qui ont de petits réseaux sociaux paraissent davantage vulnérables.





FORCES SOCIALES, SOLITUDE ET SANTÉ MENTALE :

LA RECHERCHE D'UN NOUVEL ÉQUILIBRE

MARC-ANDRÉ
DELISLE, Ph.D.

Sociologue, chargé de cours et
membre du Groupe de recherche
et d'intervention régionales
(GRIR)

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
À CHICOUTIMI

Quels liens peut-on établir entre les forces sociales, la solitude et la santé mentale ? Quels enseignements est-il possible de tirer d'une telle réflexion pour la compréhension de la solitude et pour l'intervention auprès des personnes seules ? Apporter quelques éléments de réponse à ces interrogations constitue l'objet de cet article. Ce projet paraît ambitieux de prime abord, mais ces réflexions sont préliminaires



et sujettes à débats. Nous les soumettons, sans prétention, uniquement pour stimuler la pensée des lecteurs sur les problématiques abordées.

Dans la première partie de l'article (*Force sociale et forces sociales, La solitude et La santé mentale*), nous revisiterons les définitions des concepts de force sociale, de solitude et de santé mentale en identifiant les principales réalités qu'ils

recouvrent. Dans la seconde partie (*Forces sociales et solitude, Solitude et santé mentale et Forces sociales et santé mentale*), nous examinerons les relations entre ces concepts. Nous verrons que ces relations renvoient à des phénomènes inhérents à la dynamique des collectivités et des individus. En conclusion, nous dégagerons les implications heuristiques et pratiques de ces réflexions.

Force sociale et forces sociales

L'utilisation du concept de force sociale traverse l'histoire des sciences humaines. Au XIX^e siècle et au début du XX^e, la sociologie était principalement macrosociale, historiciste et évolutionniste. Elle s'intéressait aux forces sous-jacentes à la transformation des sociétés occidentales. En fait, les premiers sociologues essayaient de comprendre le sens des changements occasionnés par la révolution industrielle (Durand et Weil [dirs.], 2006; Ritzer et Goodman, 2004; Rocher, 1969; Turner, Ed., 2006).

Puis, sous l'influence des anthropologues culturels, les sociologues ont tourné leur regard vers les institutions, les organisations et les grandes collectivités (*ibid.*). Sans perdre de vue les forces macrosociales, ils ont examiné les forces mésosociales, c'est-à-dire celles qui émanent des structures intermédiaires. Pendant ce temps, des chercheurs étudiaient la dynamique des petits groupes (Durand et Weil [dirs.], 2006; Kettner-Polley, 2000;

Turner, Ed., 2006; Vallerand [dir.], 2006). Ceux-ci ont alors construit une science des forces *micro-sociales* (communautés locales, familles, réseaux d'amis) et *individuelles*.

Les écrits des pionniers de la sociologie ont permis d'identifier quatre types de forces sociales en constante interaction : les forces macro, méso

et microsociales ainsi que la force « morale » des personnes. Mais qu'est-ce qu'une force sociale? Pour répondre à cette question, nous avons fait une analyse critique des définitions de ce concept qui sont proposées par différents auteurs (Delisle [à paraître], a et b). Ce travail montre qu'il est nécessaire de distinguer la force sociale des forces sociales, c'est-à-dire le singulier du pluriel de cette notion. Dans cette optique, la force sociale (au singulier) est ce qui permet à un élément de société ou à la société tout entière d'agir sur d'autres éléments de société. Une force sociale devient alors une faculté ou une

ressource qui rend possible cette action. C'est également un facteur contextuel qui incite un élément de société à agir sur ses homologues.

Employé au pluriel, comme on le fait presque toujours en sociologie, ce concept a trois significations : primo, il renvoie à la pluralité des facultés ou ressources permettant à un élément de société (groupe ou individu) d'agir sur cette dernière. Secundo, cette notion réfère aux facteurs contextuels qui le prédisposent à l'action. Tertio, il désigne les éléments de société qui possèdent de telles facultés ou ressources. Dans les premier et

LES ÉCRITS DES PIONNIERS DE LA SOCIOLOGIE ONT PERMIS D'IDENTIFIER QUATRE TYPES DE FORCES SOCIALES EN CONSTANTE INTERACTION : LES FORCES MACRO, MÉSO ET MICROSOCIALES AINSI QUE LA FORCE « MORALE » DES PERSONNES.

suggestion de lecture



L'esprit de solitude

Jacqueline Kelen

Éditions Albin Michel, 2005

Pour la plupart des contemporains, la solitude est ressentie de façon négative : on la confond avec l'isolement, le manque, l'abandon. Et la société veille à empêcher que l'être humain ne se retrouve seul, face à lui-même. Or, la solitude choisie est loin d'être un enfermement, une pauvreté : c'est un état d'heureuse plénitude. Non seulement parce qu'elle offre la clef de la vie intérieure et créative, mais parce qu'elle est disponibilité et chemin d'apprentissage de l'amour. Il n'est pas de liberté de l'individu sans ce recueillement de la pensée, sans cet ermitage du cœur.

Pourquoi tant de philosophes, d'artistes, de saints et de mystiques furent-ils de grands solitaires? Quelle force, quelle inspiration puisèrent-ils dans une vie d'austère apparence? Et pourquoi notre monde lutte-t-il avec tant d'ardeur contre un état propice à la connaissance de soi? Spécialiste des mythes, auteur entre autres de *Divine Blessure*, Jacqueline Kelen invite ici chacun à découvrir son immense liberté.

deuxième cas, l'expression *forces sociales* n'est que le pluriel de la locution *force sociale* écrite au singulier. Dans la troisième acception de ce concept — qui ressortit au langage courant — on appelle *forces sociales* les groupes et les individus qui détiennent les facultés et les ressources nécessaires pour intervenir de façon efficiente dans leur milieu.

Les forces sociales sont nombreuses et diversifiées. La documentation consultée mentionne les forces sociales suivantes : le patriotisme, la solidarité, les aspirations, les croyances, les idéologies, les représentations sociales, les convictions,

l'activisme, l'altruisme, l'individualisme, la libido, l'amour (Alberoni, 1981), la haine, le savoir, le droit, les règles, les normes, ainsi que le capital humain, économique, politique et social (Bourdieu et Passeron, 1970; Colclough et Sitaraman, 2005; Rocher, 1969). Cette énumération n'est évidemment pas exhaustive. De plus, les différentes forces sociales peuvent être regroupées en catégories qui ressortissent aux phénomènes particuliers dont ils influencent la dynamique, comme nous le verrons dans les prochaines sections. Auparavant, il importe de parler de la solitude.

La solitude

La littérature sur la solitude est pléthorique. En effet, presque tous les philosophes et écrivains ont discoursé sur ce phénomène (Préclaire, 1998; Puijalon, 2004; Rovere [dir.], 2011). Certains en ont fait le sujet de prédilection de leur oeuvre. D'autres l'ont abordé au passage. À ces philosophes et écrivains s'ajoutent les spécialistes des sciences humaines qui sont nombreux à l'avoir étudié.

Jusqu'à une époque récente, deux façons différentes de conceptualiser la solitude ressortaient de la littérature portant sur cette question. La première perspective considérait la solitude comme essentiellement subjective (Hannoun, 1993; Weiss, 1987). Elle était alors définie comme un sentiment individuellement vécu, impossible à partager, mais exprimable dans certaines circonstances. La seconde perspective opposait l'isolement objectif des gens au sentiment subjectif de solitude (Bennett, 1980; Peplau et Perlman, 1982). D'où les distinctions entre les solitudes physiques et mentales, l'isolement social quantitatif (le manque de contacts sociaux, c'est-à-dire la *Social Isolation* en anglais) et le sentiment de solitude (*Loneliness* en anglais. Cf. De Jong Gierveld et Havens, 2004; Hall, 2004; Peplau et Perlman, 1982; Perlman, 2004). Ces distinctions ont donné lieu à un grand nombre d'études empiriques en psychologie et en sociologie (*ibid.*).

Au cours des deux dernières décennies, une nouvelle approche a émergé qui situe la solitude dans l'interface des rapports individus-société. La solitude personnelle est alors envisagée, soit comme la conséquence de l'affaiblissement de la vie communautaire (Delisle, 1987; De Jong Gierveld et Havens, 2004; Havens *et coll.*, 2004; Putnam, 1999); comme une façon pour l'individu de se donner une identité dans son milieu (Doucet, 2007; Pitaud et Redonet, 2004) ou encore comme la résultante

d'une dynamique d'exclusion ou de dépréciation sociales (Delisle, 2007; Guillemard, 1996).

Ces différentes perspectives renvoient à autant de définitions de la solitude. Les diverses manières de la conceptualiser reflètent la polymorphie de cet objet d'étude. Aucune définition ne peut englober la totalité du champ sémantique de la solitude parce qu'elle comporte une part d'indicible qui entrave toute tentative de résumer son contenu dans un seul énoncé. Malgré tout, au terme d'un long cheminement intellectuel, nous en sommes arrivé à considérer ce phénomène comme étant « un ensemble d'états et de situations dans lesquels se trouve la personne séparée de ses semblables » (Delisle, 2007, p. 27). Nous sommes conscient que cette définition n'est pas exhaustive, mais elle constitue un point de départ. La polymorphie de la solitude nous a également inspiré les concepts de profil relationnel et isolationnel que nous avons définis de la façon suivante (Delisle, 2007, p. 29) :

Le profil relationnel rend compte de la structure, du contenu et des caractéristiques des relations sociales d'une personne. En cela, il rejoint la notion de réseau social (Facchini, 2004). Le profil isolationnel est le négatif, au sens photographique du terme, du profil relationnel. Il est constitué des relations que l'individu n'a pas, mais qu'il pourrait entretenir compte tenu de sa situation.

Même s'il n'épuise pas le sujet, le concept de profil isolationnel est utile. Tout d'abord, il permet d'étudier empiriquement différentes formes de solitude et d'établir des rapports entre elles. Ensuite, grâce à cette notion, il devient possible de relier la dynamique des forces sociales, à la solitude et à la santé mentale.