

Production écrite sur la solitude

La **solitude** est l'état, ponctuel ou durable, d'un individu seul qui n'est engagé dans aucun rapport avec autrui. La solitude n'a pas le même sens selon qu'elle est choisie ou bien subie. Ainsi, l'état d'isolement ou d'éloignement vis-à-vis d'autrui peut avoir des effets bénéfiques sur l'individu, mais aussi néfastes. La solitude a également été décrite comme une souffrance sociale — un mécanisme psychologique alertant un individu d'un isolement non-désiré et le motivant à chercher une connexion sociale¹. Cependant, un individu peut choisir intentionnellement la solitude dans le but de s'isoler de son entourage, notamment.

Causes

Un individu peut faire l'expérience de la solitude pour plusieurs raisons et à cause de facteurs liés à celles-ci, comme un manque de relation sociale durant l'enfance et l'adolescence, ou l'absence physique d'autrui. La dépression chronique est également une cause. Un bon nombre d'individus font l'expérience de la solitude pour la première fois lorsqu'ils sont bébé. Il est également fréquent, mais souvent temporaire, que ces conséquences soient liées à une rupture amoureuse, un divorce, la perte d'un proche ou plus généralement une perte importante de relation humaine. Bien que la solitude soit un problème d'ordre social, économique, ou psychologique, un individu peut choisir intentionnellement la solitude dans le but de s'isoler de son entourage, notamment ; ce type de choix agit positivement sur la personnalité de l'individu concerné.

La perte d'une personne importante dans la vie d'autrui engendre typiquement une réponse psychologique à un deuil ; dans cette situation, l'individu se sent seul même lorsqu'il est entouré. La solitude peut également survenir après la naissance d'un enfant (dépression post-partum), après le mariage ou autres événements perturbants, comme emménager d'une ville à une autre (mal du pays). La solitude peut survenir dans les ménages instables ou autres relations similaires, durant lesquelles des sentiments tels que la colère ou la rancune peuvent être ressentis, ou durant lesquelles l'amour ne peut être ni donné, ni reçu. La solitude peut par ailleurs résulter de difficultés d'ordre communicationnel et/ou relationnel ; il est aussi possible qu'elle survienne chez un individu habitant dans un endroit où la densité de population est faible (ou forte, mais où personne n'est enclin à la discussion) et dans lequel il ne peut réellement nouer de lien. La solitude est perçue comme un défaut affectant le lien social et peut s'étendre très rapidement.

L'origine de la solitude peut également être liée à des problèmes comportementaux ou au chômage. Elle aurait aussi une forte corrélation avec la conscience et la représentation générale de soi : la faible estime de soi, la timidité, l'introversion et le manque d'assurance.

Effets

La solitude augmente modestement le risque de mortalité à cause du stress et de l'inflammation. Une solitude importante et sévère peut être une expérience douloureuse et peut engendrer des dommages psychologiques réversibles.

Dans des cas plus extrêmes, la solitude est une condition menaçante pour la vie d'autrui. Une étude montre que la solitude est liée à un haut risque de cancer, spécialement pour ceux qui cachent leur solitude au monde extérieur, et est également facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardio-vasculaire. Elle augmente le risque de mortalité de ces maladies. Une solitude importante et sévère peut être une expérience extrêmement douloureuse et peut engendrer de sérieux dommages psychologiques. Pour avoir une idée générale des possibles effets nuisibles de la solitude sur le psychisme et l'organisme en général.

La solitude est liée à la dépression, et est ainsi un facteur de risque pour le suicide. Les individus désocialisés peuvent avoir une qualité de sommeil médiocre voire faible. La solitude est également liée à un trouble schizoïde dans lequel un individu fait l'expérience d'une aliénation. La solitude peut jouer un rôle important dans l'alcoolisme et la toxicomanie. Chez les enfants, un manque de connexions sociales est directement lié à de nombreux comportements antisociaux et autodestructeurs et peut notamment conduire à l'hostilité et à la délinquance. Chez les enfants et adultes, la solitude a souvent un impact dans la compréhension et la mémoire. La solitude peut également significativement nuire au sommeil.