

**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Herausgeber:** Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 72 (1984)

**Heft:** [1]

  

**Artikel:** La solitude : le hasard et la nécessité

**Autor:** Grandjean, Martine

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-277092>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La solitude : le hasard et la nécessité

La solitude est aussi un choix, sans doute inconscient. Elle n'est pas seulement provoquée par le désintérêt et l'indifférence des autres : parfois, c'est notre propre peur du contact qui la crée.

Photo Roland Burckhard

A voir l'affluence à la Journée neuchâteloise des femmes qui s'est déroulée le 19 novembre à la Cité universitaire de Neuchâtel, le thème de la solitude concerne tout le monde, que l'on en souffre ou non. Beaucoup de femmes, bien sûr, mais aussi quelques hommes étaient venus écouter sur ce thème la psychologue Mireille de Meuron, à l'invitation du Centre de Liaison de sociétés féminines neuchâteloises. Celui-ci, il faut dire, avait bien fait les choses. Une matinée théorique fut in-

troduite par le conseiller d'Etat André Brandt et la nouvelle présidente de l'Alliance de sociétés féminines suisses, le Dr Lisa Bener-Wittwer.

L'après-midi consista en ateliers de travaux pratiques où chacun(e) selon ses affinités pouvait tâter de la relaxation, de l'expression corporelle, de la sophrologie, du photo-langage ou des activités créatrices.

L'exposé de Mireille de Meuron séduisit les foules. La solitude, nous l'apprenons comme on apprend à être poli, en somme.



Les règles sociales que l'on nous inculque depuis que nous sommes petit(e)s nous amènent à notre insu vers la création et l'acceptation d'un état de solitude. Et pour les femmes, ces règles sociales sont d'autant plus fortes que, d'une manière générale, elles sont inscrites dans une logique de méfiance à l'égard de l'autre comme à l'égard de soi-même.

## Famine d'amour

Ne donne pas d'amour même si tu en as à donner, ne demande pas, ne prends pas (l'amour qu'on te donne car on pourrait te le retirer et tu souffrirais), ne refuse pas de donner même si tu n'as rien à donner, ne te donne pas à toi-même. Autant de règles dont l'observation à notre insu, nous dit Mireille de Meuron, « crée une économie de famine d'amour ».

Alors qu'elle est un sentiment universel, la solitude n'en demeure pas moins inavouable. Chacun d'entre nous traverse, à un moment ou un autre, une phase de solitude, mais qui l'admet ? Il est des âges de la vie où nous sommes plus vulnérables : l'adolescent(e), à la charnière entre l'enfance et l'âge adulte, la femme au foyer, coupée de cette sphère publique tant valorisée et, enfin, le troisième âge, qui a autant besoin de solitude qu'il y est condamné.

## Un apprentissage depuis l'enfance

Pourtant, ce sentiment de « n'être attaché nulle part », ne nous est pas seulement imposé. La solitude est une peur liée à la recherche d'amour. Elle peut bien venir du fait qu'on a soi-même perdu contact avec son être intérieur, qui souffre et qui est laissé de plus en plus seul. Cela s'apprend très tôt, entre une année et 2 ans ; le bébé qui pleure la nuit parce qu'il a besoin de quelque chose, d'amour, de nourriture, de présence ou d'autre chose encore, apprend vite, par la réponse non adéquate de sa mère ensommeillée, la solitude. Ne comprenant pas qu'elle est fatiguée et ne songe qu'à retourner le plus vite possible au lit, le bébé pense que c'est à cause de lui que la réponse n'est pas la bonne, qu'on le nourrit alors qu'il voulait des caresses, ou l'inverse. Pour plaire, l'enfant va peu à peu faire la distinction entre ce qu'il *est* et ce qu'il doit faire pour plaire. Et « c'est quand on perd le contact avec son être intérieur profond que se crée ce sentiment de solitude ».

## Processus positif

Alors que faire ? a conclu Mireille de Meuron. La solitude peut être envisagée comme un processus positif. Il faut s'approprier soi-même pour pouvoir s'écouter, s'arrêter un temps pour déterminer de quoi l'on a faim. Aimer est toujours un risque, mais pour sortir de la solitude, il faut être aimé et capable de recevoir de l'amour.

Les applaudissements nourris à la fin de l'exposé de Mireille de Meuron et la visible satisfaction que l'on pouvait lire sur les visages ont montré que, pour la très grande majorité des auditeurs, la conférence fut un succès.

## De la théorie à la pratique

Mais celles qui étaient venues là parce qu'elles souffraient de la solitude, parce qu'elles admettaient, elles avouaient être seules, quels trucs, quelles recettes ont-elles appris ? « Comment faire lorsqu'on se sent seule et qu'on cherche des contacts ? Comment faire quand tout le monde vous dit non ; non je suis déjà engagée ailleurs, non je n'ai pas le temps, comment faire quand on est seule ? » a demandé une participante. La réponse donnée « en guise de conclusion » par le Centre de Liaison sur sa faim : « Mme de Meuron nous a magistralement parlé de la solitude. Nous avons appris que nos solitudes ne sont pas une fatalité, que nous pouvons 'nous en sortir', par exemple, en cherchant et trouvant un peu de compagnie. »

## Une affaire de spécialistes ?

Lors de la discussion elle-même, quelques réponses plus précises tentèrent d'apporter une solution au problème concret de la solitude d'une femme désemparée. Une participante rappela que Dieu ne nous laisse pas seuls — ce qui est évidemment valable pour ceux qui ont la foi — et une autre suggéra à l'esseulée de faire une thérapie.

Quant à Mme de Meuron, parfaitement consciente de la distance qui peut exister entre une approche théorique et la résolution d'un problème concret, elle répondit avec justesse : « Vous croyez que c'est une affaire de spécialiste, la solitude ? »

Une bonne centaine de personnes ont participé aux ateliers durant l'après-midi. Sans doute faut-il en déduire que cette esseulée qui avait exprimé sa solitude devant les 250 personnes venues entendre Mme de Meuron, n'était pas seule dans son cas. Surtout que la grande critique faite aux ateliers fut qu'ils étaient trop courts, couvrant approximativement 2 heures trois quart ! Et c'est bien là, dans des groupes plus petits, moins impressionnants, que l'on pouvait exprimer une émotion personnelle. Devant 250 personnes, il faut beaucoup de courage...

## Et maintenant ?

Le Centre de Liaison ne compte pas s'arrêter en si bon chemin. « Il faudrait déboucher sur des choses concrètes », nous a dit la présidente, Denise Wyss-Boudry. « Mais sans local — et le Centre de Liaison n'en a pas — c'est difficile ». Plusieurs cantons ont mis sur pied un bureau d'information pour les femmes. L'idée est aujourd'hui dans l'air à Neuchâtel. Le succès de cette Journée sera sans doute un atout pour aider à la concrétiser...

Martine Grandjean

(suite de la page 24)

**FS :** Vous dites, au début de votre livre, que « le placement familial a évolué, passant d'un mouvement d'échange naturel entre les familles à un service plus structuré, payé et soumis à un contrôle ». **Qu'est-ce que ça représente comme travail pour un service comme celui de la Protection de la Jeunesse, où vous travaillez ?**

L.C. : Dans une ville comme Genève, nous supervisons environ 650 familles par an et nous sommes 5 assistantes sociales pour faire ce travail. Personnellement, je ne fais pas de visites, mais c'est l'essentiel du travail des assistantes sociales. La difficulté est que si elles prennent le temps de visiter comme il faut chaque famille, il ne leur reste guère de disponibilité pour être très présentes dans les situations les plus difficiles, ou pour « inventer » une forme de soutien efficace. Notez que tous les cas ne sont pas problématiques par définition. Comme partout on parle moins de ce qui va bien que de ce qui ne va pas. Je pense que, en tout cas pour ce qui concerne les enfants en bas-âge, le placement familial constitue généralement une bonne formule pour les mères qui travaillent à l'extérieur du foyer.

**FS :** Votre contact avec les mères se fait au travers des groupes que vous avez créés, il y a quelques années, en vue de permettre aux mères d'échanger sur des problèmes qu'elles ont en commun. Quel rôle jouerez-vous, vous la « professionnelle », dans ces groupes ?

L.C. : Nous tentons, justement, de jouer un rôle de « déprofessionnalisation », de ne pas intervenir en tant que spécialiste du placement familial. Notre premier rôle est de mettre en relation des personnes qui vivent des situations similaires. Une solution trouvée par l'une pourra peut-être se révéler utile pour une autre. Mais surtout, nous tâchons d'amener à une réflexion sur les problèmes posés en généralisant, et non en spécialisant les problèmes. Car dès lors que dans le groupe, on entre dans la résolution des questions personnelles, nous, les assistantes sociales, sommes mises en situation de thérapeutes, ce que nous ne sommes pas.

**FS :** En vous lisant, on a vraiment l'impression que la famille reste une « affaire de femmes »...

L.C. : Les hommes se sentent peu concernés par la question du placement familial. Pour ceux qui vivent avec les mères nourricières, ils ne connaissent que très peu l'enfant placé, voire pas du tout. Ma réflexion m'a amenée à considérer 3 éléments qui pourraient faire évoluer la situation de manière favorable : l'acheminement vers un meilleur partage des tâches familiales entre hommes et femmes, un état d'esprit plus communautaire envers le placement familial et, enfin, la possibilité d'une « formation informelle » pour les mères nourricières.

Propos recueillis par  
Martine Grandjean