

Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2014)

Heft: 3

Artikel: "Me voici donc seul sur la terre..."

Autor: Wenger, Susanne

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-852993>

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: 02.05.2026

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

«Me voici donc seul sur la terre...»

Aucun signe extérieur par lequel on pourrait la repérer. Mais la solitude peut rendre malade. Pour tenter une approche de ce phénomène silencieux, cinq questions – et quelques réponses.

1 Est-on solitaire quand on est seul?

«Me voici donc seul sur la terre, n'ayant plus de frère, de prochain, d'ami, de société que moi-même...», écrivait Jean-Jacques Rousseau. Le philosophe savait profiter de sa solitude en parcourant la nature. Elle lui donna la distance nécessaire pour concevoir ses «Rêveries du promeneur solitaire» entre 1776 et 1778.

Les individualistes qui vivent délibérément en retrait existent aussi à notre époque. Et chaque existence connaît une phase en solo. La chose devient problématique lorsqu'on aspire en permanence à autre chose. La solitude est alors la conscience cruelle d'une distance intérieure vis à vis des autres, et la quête lancinante du lien. On désire avoir des relations nourrissantes et qui ont du sens. C'est ainsi que le psychologue Reinhold Schwab décrit la solitude. Il n'y a donc pas nécessairement besoin d'être seul pour se sentir seul. Cela peut très bien arriver en société. Le pendant de la solitude n'est pas la multitude, mais la conscience d'une connexion intérieure, d'un état d'affinité avec d'autres personnes.

2 La solitude a-t-elle augmenté?

L'Office fédéral de la statistique le sait: 30 pour cent de la population suisse se sentent seuls. L'époque moderne a amené des constellations nouvelles qui peuvent engendrer la solitude: moins de grandes familles, plus d'écart entre les générations, séparation des lieux de vie et de travail, mobilité géographique et sociale... Dans les grandes villes, près de la moitié des ménages sont constitués d'une seule personne. Cela ne signifie pas pour autant qu'il y a davantage de personnes souffrant de solitude. Vivre seul peut être l'expression d'une autonomie, recherchée précisément par les femmes et les jeunes. «Les mouvements sociaux et culturels incessants font que la solitude augmente d'un côté et diminue de l'autre», écrit Caroline Bohn, spécialiste en sciences sociales. Elle trouve bien plus important de thématiser la manière dont on considère la solitude aujourd'hui, avec une tendance à la dissimuler comme une chose honteuse. «Avec la diversité des styles de vie de notre époque, on est focalisé non pas sur une augmentation de la solitude,

mais sur le risque d'échec d'un projet de vie», estiment Patricia Schulz et Katharina Belser, auteures spécialisées dans l'égalité entre les femmes et les hommes. Et c'est cela qui peut provoquer la solitude si on manque de soutien.

3 Les personnes seules sont-elles surtout des personnes âgées?

Les seniors font partie des groupes à risques – qu'ils soient veufs, divorcés, proches aidants, touchés par un handicap

auditif ou visuel, dépendants de l'aide à domicile ou non. Parmi les septuagénaires de notre pays, 36 pour cent des femmes et 21 pour cent des hommes se sentent seuls. Les femmes d'un âge avancé qui vivent seules, en particulier, n'ont pas assez de relations de proximité, remarque l'Observatoire suisse de la santé (Obsan). D'autres groupes sont également menacés d'isolement social: les personnes manquant de formation, celles qui proches du seuil de pauvreté, les migrants et les migrantes, les parents seuls, les malades psychiques. Ces derniers subissent à moyen terme une coupure assez nette dans leur réseau social en raison de leurs troubles psychiques. Caroline Bohn trouve qu'il faudrait dépister la solitude là où on ne l'imagine pas de prime abord: «Derrière un immense sourire et une joie apparente peut se dissimuler une grande souffrance.»

4 La solitude nuit-elle à la santé?

Oui, indéniablement. La solitude réduit la durée de vie, comme l'ont démontré en 2010 deux chercheurs américains, Juliane Holt-Lunstad et Timothy Smith, en analysant les données de 300 000 femmes et hommes. Résultat: les personnes ayant un appui social vivent plus longtemps. Celles dont l'environnement social est faible meurent plus jeunes. Selon cette étude, la solitude serait aussi néfaste que de fumer 15 cigarettes par jour et la vie en ermite devient plus dangereuse si on ne fait pas d'exercice et qu'on prend de l'embonpoint. D'autres travaux de recherche se penchent sur des liens entre la solitude et la tension artérielle, la dépression, le stress ou la dégradation des processus cognitifs. Le modèle inverse est également observé: les personnes bien intégrées préservent mieux leur santé physique et psychique, récupèrent plus vite après une maladie et supportent mieux les charges de l'existence. Les contacts humains influencent les réactions face au stress, les taux hormonaux, les défenses immunitaires et les inflammations. L'important n'est pas d'avoir un grand nombre d'amis, mais des relations de qualité.

5 La solitude est-elle un problème individuel?

Les chemins qui mènent à la solitude et qui en font sortir sont l'affaire de chacun. Mais il serait trop facile de «voir les sources du problème uniquement dans la personnalité de l'individu», souligne Caroline Bohn. La société est co-responsable. D'ailleurs, même l'Obsan suggère de ne pas oublier la «dimension sociale» de la santé. En se créant un réseau favorisant les échanges, par exemple dans une maison de quartier ou dans le voisinage, on se fait du bien. La Fondation «Promotion Santé Suisse» va mener ces prochaines années un projet pilote dans ce sens, afin d'agir contre la solitude des aînés dans les communes de plusieurs cantons. Le but est d'encourager et valoriser la place des personnes âgées dans leur environnement. Pour atteindre les moins mobiles d'entre elles, l'organisation locale d'aide et de soins à domicile à un rôle déterminant à jouer, rappelle Hilde Schäffler, responsable du projet Via: «Il y a tout un travail de sensibilisation à faire sur le thème de la solitude.»

Susanne Wenger



Adrian Holliger, «Requin Blanc», crayon aquarelle sur papier, 48 x 36 cm