

Avez-vous
parlé à
quelqu'un
aujourd'hui?
On peut être
sur les réseaux
sociaux, habiter
une grande ville
comme Paris,
New York ou
Londres, et voir
ses relations
humaines
réduites à peau
de chagrin.
Une épidémie
de solitude
que le Covid-19
a aggravée.
Vite, retissons
du lien!

(à Londres)
et Guillemette Faure (à New York)

A Paris, ils étaient plus ou moins nombreux? La question turlupine quelques-uns des centaines de New-Yorkais qui, ce dimanche 1^{er} octobre, ont installé des tables tout le long de la 21^e Rue, entre les IX^e et X^e Avenues. Certains « capitaines de table » ont entendu parler de la « table d'Aude » qui, en septembre, débordait d'une rue du 14^e arrondissement de Paris. Le déjeuner parisien géant était une initiative d'encouragement au lien, organisée par le « laboratoire d'innovation sociale » La République des Hyper Voisins. La tablée de la capitale française était peut-être plus garnie (1100 assiettes), répond-on prudemment, et aussi organisée différemment. Elle n'avait pas de « capitaines de table ». Comme Wen Zhou, par exemple, qui travaille dans la mode et dont la mère a fait toutes les bouchées vapeur servies à ses voisins. Ou Sherry Overton, qui a commandé de la *soul food* au restaurant Melba d'Harlem : « Parce que je suis sûre qu'il y a des gens, ici, qui n'ont jamais mis les pieds à Harlem. » Ou Karen Jacob, gérante d'un *bed and breakfast* dans le quartier, qui a imposé aux membres de sa table de ne pas s'asseoir à côté de quelqu'un qu'ils connaissaient déjà.

La deuxième édition de cette W21 Street Longest Table fait partie des initiatives par lesquelles des associations répondent à l'« épidémie de solitude », une expression entrée dans le vocabulaire depuis qu'elle a fait l'objet d'un rapport de Vivek Murthy, l'administrateur de la santé publique (*surgeon general*) des États-Unis. Avec son sens des formules-chocs, il a noté que la solitude pesait autant sur l'espérance de vie que de fumer quinze cigarettes par jour, faisant par cette seule comparaison basculer la question du registre de l'intime vers celui de la santé publique. « Quand les gens sont socialement déconnectés, le risque d'anxiété et de dépression augmente. Tout comme celui de maladie cardio-vasculaire (29%), de démence (50%) et d'infarctus (32%) », écrivait-il, en avril, dans une tribune publiée par le *New York Times*.

Des études font état d'un lien entre solitude et détérioration de la santé. Le 2 octobre, une publication scientifique est ainsi venue établir pour la première fois une corrélation entre la solitude et le risque d'incidence de la maladie de Parkinson. Menée par le professeur Antonio Terracciano, de la Florida State University, auprès de 491 000 personnes suivies pendant quinze ans au Royaume-Uni, cette étude met en lumière un risque accru de 37% de survenue de cette maladie neuro-dégénérative chez les personnes seules.

« Je n'aime pas le traitement alarmiste de l'actualité, mais la solitude est, depuis trois ans, un problème grave, confirme Richard Weissbourd, un psychologue qui a coordonné plusieurs études sur le sujet pour la Harvard Graduate School of Education. Appeler ça une épidémie me semble assez approprié. Si vous vous sentez seul et que vous vous retirez du monde, vous n'êtes pas disponible pour les autres, et cela peut les affecter à leur tour... La solitude peut être contagieuse. »

En 2018, le Royaume-Uni avait été le premier pays à créer un secrétariat d'Etat à la solitude (*ministry of loneliness*), qui n'est pas un poste autonome, mais un titre ajouté au portefeuille du ministre des sports et de la culture. La première ministre de l'époque, la conservatrice Theresa May, s'était laissée convaincre par les conclusions d'un rapport remis par la députée travailliste Jo Cox, qui, peu avant d'être assassinée, en juin 2016, avait lancé une commission parlementaire transpartisanne sur la solitude, constatant à quel point celle-ci affectait ses concitoyens dans sa circonscription du Yorkshire, une région du nord de l'Angleterre parmi les plus pauvres du pays. Le Japon, quant à lui, a son ministre de la solitude depuis deux ans. « Les Anglais et les Japonais nous ont précédés », note un des invités de la grande table new-yorkaise.

« Ce n'est pas une épidémie de solitude... C'est une épidémie de distance sociale », rectifie Sherry Overton, qui vient de déménager à Miami, et tenait à être présente à New York pour cette grande tablée. Autour des grands plats partagés, on trouve des gens pour assurer, comme Maryam Banikarim, riveraine à l'origine de cette initiative, qu'il leur a fallu le Covid-19 pour comprendre qu'ils étaient du quartier et que les liens y sont plus forts qu'avant. On rencontre aussi des gens déplorant les effets délétères de l'épidémie sur leur vie sociale. En 2022, la grande tablée de la 21^e Rue comptait, parmi les participants, un jeune employé

de Facebook, en télétravail depuis les premiers cas de Covid-19, qui ne connaissait personne autour de lui. Avec le développement du travail à distance, on a oublié que le bureau était l'un des premiers lieux où l'on se fait des amis. « Les problèmes de solitude existaient déjà avant le Covid, mais est-ce qu'on y faisait attention? », dit Mary Rocco, qui étudie le développement urbain au Barnard College et qui, dans de précédentes recherches, s'est penchée sur les liens d'entraide pendant la pandémie. Elle est venue avec seize étudiants en urbanisme pour analyser les liens que créent des événements comme cette grande tablée. Ils avaient au préalable envoyé des questionnaires aux participants et les interrogeront après le repas.

Au nom de la santé publique, la solitude a rarement été autant étudiée. Dans un récent rapport, l'Organisation mondiale de la santé constate qu'un adulte sur trois dans le monde se sent seul. Aux États-Unis, « le temps qu'un individu consacre en personne à des relations avec des amis est passé de soixante minutes par jour en 2003 à vingt minutes par jour en 2020 », note le rapport de l'administrateur de la santé publique. En mai 2021, l'enquête « American Perspectives Survey » indiquait que les Américains déclaraient avoir moins d'amis qu'autrefois, qu'ils leur parlaient moins et qu'ils s'appuyaient moins sur eux en cas de besoin. Près de la moitié d'entre eux (47%) disaient avoir perdu contact avec des amis au cours des douze derniers mois, et presque 50% ajoutaient ne pas s'être fait de nouveaux amis au cours des douze derniers mois (pourvu que ce ne soit pas la même moitié!). En France aussi, l'Observatoire des vulnérabilités du Crédoc montre une hausse du sentiment de solitude, avec un gain de 10 points en deux ans aux réponses « tous les jours ou presque » ou « souvent » à la question « vous arrive-t-il de vous sentir seul? ». Ces réponses sont passées de 19% en avril 2020 à 29% en juin 2022.

En France, le sentiment d'être seul est passé de 19% en 2020 à 29% en 2022, selon l'Observatoire des vulnérabilités

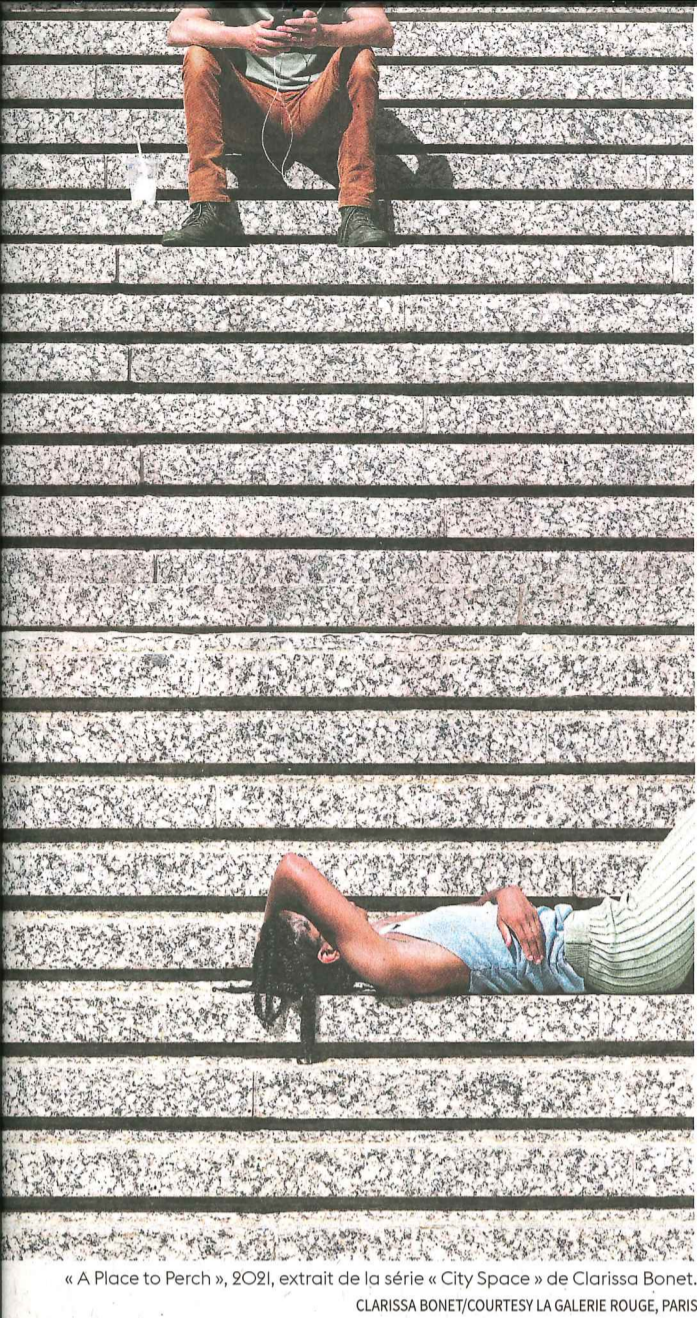
Dans le téléphone de Maryam Banikarim, un message d'une femme de Cloverdale, une petite ville dans le nord de la Californie, qui lui demande des conseils pour préparer à son tour un événement de ce type. « Il y a le *Hidden Project*, au Royaume-Uni, la *Social Street*, en Italie, et, bien sûr, La République des Hyper Voisins et leur immense tablée le long de la rue de l'Aude, à Paris... On fait partie d'un mouvement », assure Maryam.

Mais est-ce que c'est vraiment avec de grandes tablées qu'on va lutter contre l'épidémie de solitude? « Notre envie, c'est de changer la ville, pas de faire des kilomètres de table », rétorque Patrick Bernard. Il est à l'origine de la « table d'Aude » du 14^e arrondissement parisien, ce grand banquet de quartier qu'il considère comme la « plus visible mais pas la plus importante » des initiatives mises en place par sa République des Hyper Voisins pour multiplier les interactions de quartier, parmi lesquelles des rencontres et soirées, des commandes groupées, des ateliers, du compost... Puisque le village n'existe quasi plus, pense-t-il, il faut le recréer en ville. « Paradoxalement, c'est la ville qui peut orchestrer des mécanismes contre l'isolement », affirme-t-il. La semaine prochaine, il a rendez-vous à l'Elysée avec La Fabrique du nous, un think tank sur le vivre-ensemble : « Il y a une acceptation du terme d'« épidémie de solitude » depuis le confinement, et beaucoup de bonnes intentions, mais, derrière, je ne vois pas de mécanisme à l'œuvre. »

En attendant, il suit attentivement la proposition faite, en juillet, par le sénateur démocrate du Connecticut, Chris Murphy, le National Strategy for Social Connection Act, un dispositif législatif pour investir dans le lien social, qui serait assorti de la création, à la Maison Blanche, d'un bureau pour coordonner ces politiques publiques.

Au Royaume-Uni, le secrétariat d'Etat a publié, en 2018, sa première « stratégie contre la solitude » : dans un





« A Place to Perch », 2021, extrait de la série « City Space » de Clarissa Bonet.
CLARISSA BONET/COURTESY LA GALERIE ROUGE, PARIS

« Longtemps, la solitude a été le lot des pestiférés ou des fous »

« Forteresse protectrice ou prison murée, la solitude balance constamment de l'attrait à la répulsion », résume joliment l'historienne Sabine Melchior-Bonnet dans son passionnant ouvrage *Histoire de la solitude. De l'ermite à la célibataire* (PUF, 320 pages, 22 euros), paru le 4 octobre. Pourquoi le solitaire a-t-il été longtemps considéré comme un barbare ? Comment l'isolement – au moins temporaire – a-t-il fini par devenir une aspiration légitime et féconde ? Explications.

Vous rappelez que la solitude a longtemps été associée à l'échec et au malheur...

L'idée que l'homme n'est pas fait pour la solitude existe depuis toujours. Déjà, dans la Bible, Dieu semble désarçonné après la création d'Adam dans le jardin d'Eden : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul. Je lui ferai une aide semblable à lui », est-il écrit dans la Genèse (2, 18). Selon Aristote, l'homme est un « animal de la ville ». La France médiévale est une France rurale qui vit dans un système de dépendances et de hiérarchies, avec des seigneurs, des vassaux, des paysans... Sous l'Ancien Régime, la vie collective fait office de protection dans un milieu hostile (expéditions militaires, pillages, famines, épidémie, etc.). Seules comptent l'insertion et la place dans la communauté. Alors que les destinées sont familiales beaucoup plus qu'individuelles, vivre seul apparaît comme un dysfonctionnement qui est le lot des pestiférés ou des fous. Elle n'est tolérée que chez les moines et les ermites, ces derniers incarnant une forme de liberté personnelle.

Cette importance de la communauté est-elle visible aussi dans l'aménagement des maisons ?

On vit alors dans la promiscuité la plus totale. Aucune place n'est prévue pour l'isolement au sein des demeures seigneuriales, qui comportent en général deux salles, une en haut et l'autre en bas. Dans les lits, qui mesurent parfois jusqu'à trois ou quatre mètres de large, on dort à plusieurs, parfois même avec

des amis ou des pèlerins de passage. Jusqu'au XVIII^e siècle, seul un rideau permet de s'isoler et lorsque les chambres font leur apparition, elles sont en enfilade et n'offrent guère d'intimité car il n'y a pas encore de couloirs... A partir de la Renaissance, la mode du « cabinet » – le *studiolo* italien, qui vient de Florence – commence à apparaître en France. Mais, au début, il est surtout réservé aux intellectuels ou au maître de maison, qui est le seul à en posséder la clé.

Pour les femmes, la vie en solitaire est-elle particulièrement mal vue ?

Encore à la fin du XIX^e siècle, une femme qui voyageait seule pouvait se voir refuser la porte d'un hôtel. Vieille fille, fille-mère, « bas bleu » lorsqu'elle cherche à s'émanciper... Pendant longtemps, la solitude féminine a été considérée comme une tare. Une femme seule n'était pas libre pour autant : la célibataire s'occupait souvent de ses vieux parents, la veuve devait rendre des comptes à un homme de la famille. Considérées comme des « mineures » – dans le code civil de 1804, elles n'ont pas plus de droits que les enfants –, comparées par le moraliste Pierre Nicole, au XVII^e siècle, à des vignes fragiles qui ont besoin d'un appui car « elles ne sauraient se tenir debout ni subsister par elles-mêmes », les femmes étaient très encadrées car on craignait qu'elles ne prennent trop d'indépendance.

Le XVII^e siècle commence pourtant à reconnaître certaines vertus à la solitude...

Ce siècle est celui de la sociabilité, mais aussi celui où l'on s'interroge sur la nécessité de la solitude, qui apparaît comme la garantie d'une bonne santé morale. « J'ai dit souvent que tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre », écrit Pascal dans ses *Pensées*. On estime qu'il faut être sociable, tenir son rôle à la cour et dans la bonne société, mais aussi apprendre à être seul, car c'est ainsi que nous mourrons. Depuis la Renaissance, on a aussi commencé à lire : s'ouvrir à l'imaginaire, c'est déjà commencer à accueillir la solitude. A la fin du XVII^e siècle, des gens de la haute bourgeoisie, parlementaires, avocats, médecins, choisissent de s'isoler volontairement du monde en vivant dans le silence et le dépouillement à l'abbaye de Port-Royal des Champs, dans la vallée de Chevreuse. La solitude chrétienne n'est plus seulement envisagée comme une règle de la vie cloîtrée, elle doit être ce terreau ordinaire où l'homme s'interroge sur sa vie et fait son examen de conscience.

A partir de quand devient-elle un instrument de liberté et de reconquête de soi ?

Pendant longtemps, la solitude n'était bien vue que dans le cadre de la morale ou de la religion. Au XVIII^e siècle, au cours duquel se développent les salons, les cercles, les cafés, elle n'est encore réservée qu'à quelques rares individus. Avec ses *Rêveries du promeneur solitaire*

et ses *Confessions*, Rousseau détonne dans ce siècle où il se sent incompris. Il se brouille avec Diderot, car il se sent visé par cette phrase d'une de ses pièces : « Il n'y a que le méchant qui soit seul. » Il inspirera beaucoup le XIX^e siècle, qui est celui d'une solitude plus positive, du triomphe de l'individualisme – le mot apparaît en 1825 – et du journal intime. Benjamin Constant écrit ainsi son journal, qui devient un moyen de ressaisir sa vie, de la comprendre et de la rediriger. En 1835, Tocqueville publie *De la démocratie en Amérique*. Alors que la société était jusqu'ici divisée en ordres – noblesse, clergé, tiers état –, on commence à rêver d'un régime démocratique plus égalitaire qui rassemblerait des individus libres.

La Révolution française, qui promettait liberté et égalité, n'a pas pour autant mis fin aux guerres. Ce sont sans doute les échecs et les désillusions liés à cette période qui entraînent un questionnement sur l'histoire et sur sa propre vie, une nouvelle sensibilité dite « romantique ». On commence à considérer que la solitude a un rapport avec la conscience et l'accomplissement de soi, la compréhension de qui on est. On découvre aussi à cette époque les bienfaits des voyages, de la marche en solitaire qui rythme la pensée et offre au voyageur un autre rapport au monde. Dans *Walden ou la Vie dans les bois*, l'écrivain américain Henry David Thoreau fait l'éloge d'une vie dans la forêt, loin de toute civilisation.

Qu'en est-il aujourd'hui ? Quel est notre rapport contemporain à la solitude ?

Elle peut être très douloureuse, surtout lorsqu'elle est associée à la vieillesse, à la maladie, à la pauvreté. Beaucoup ont souffert et souffrent encore de l'isolement lié à la pandémie de Covid-19. L'individualisme né au XIX^e, le droit d'inventer sa vie réclamé par Mai 68 ont pu mener aussi à un certain « chacun pour soi » : les liens de la famille se sont distendus, les institutions collectives ont perdu leur rôle de repères. Nous avons indéniablement besoin des autres, mais la solitude choisie, et non subie, reste une manière de résister à la grégarisation, de réintroduire dans sa vie une part de liberté et de vérité. Nous admirons par exemple les exploits sportifs en solitaire comme le Vendée Globe, les aventures de Sylvain Tesson dans les forêts de Sibérie. Il y a une sorte de fierté à dépasser ses limites, à vivre seul sans dépendre des autres.

La solitude est féconde lorsqu'elle s'ouvre sur un horizon : le Ciel pour un religieux, l'écriture pour un intellectuel, la connaissance de soi, les nouvelles rencontres... Mais il s'agit souvent d'une solitude passagère, d'un moment de transition. J'aime beaucoup cette phrase de Vauvenargues dans *Réflexions et maximes* : « La solitude est à l'esprit ce que la diète est au corps, mortelle lorsqu'elle est trop longue, quoique nécessaire. »

Propos recueillis par Ségolène Barbé

pays où l'existence des communautés est très valorisée, tout comme le volontariat ou les activités caritatives, le ministère encourage les « prescriptions d'activités sociales » de la part des médecins généralistes, et il a créé un indicateur de solitude, publié chaque année par l'Office national des statistiques. Aux Etats-Unis aussi, M. Murthy insiste sur la nécessité de renforcer les communautés pour recréer du lien. C'est l'un de ses « six piliers pour accroître les connexions sociales », selon le *surgeon general*.

« Je n'ai jamais été religieuse, précise Maryam Banikarim, qui a grandi en Iran. Mais la religion répondait au besoin d'appartenir à un groupe, créait des liens, et on a besoin de trouver des façons de remplacer ce sentiment d'appartenance. » Le jeune pasteur David Plant, installé à une des tables voisines, est sur la même ligne. Au coin de la rue, il a loué un local qu'il a justement baptisé « Neighbor » (« voisin ») : « Un espace où nous explorons ce que signifie être un bon voisin », peut-on lire sur la carte qu'il distribue. « Personne ne vient à New York pour avoir une vie de quartier. Les gens arrivent là pour des études, un projet professionnel, une histoire d'amour. Et ils y mettent toute leur énergie. Leur dernière la plus précieuse, c'est leur temps. Ils ne le donnent pas facilement, mais, pour se faire des amis, il faut être capable d'en "perdre"... »

Paradoxalement, l'épidémie de solitude semble s'étendre à l'heure des plates-formes de mise en contact, du coworking et du coliving. Brian Chesky, le fondateur d'Airbnb, s'est récemment épanché sur CNN à propos de son inquiétude face à ce phénomène, expliquant qu'Amazon et Netflix nous isolent. Il a raconté que le président Barack Obama lui-même lui avait conseillé de s'en protéger en entretenant les liens avec les gens qu'il connaissait depuis le lycée ou ses études supérieures.

Parmi les autres recommandations du *surgeon general* américain : savoir couper avec les technologies pour être plus présent dans la vie des autres, éviter de participer aux échanges en ligne qui enflamment les relations. Dans le rapport « Solitudes 2022 » de la Fondation de France, Diane Dupré la Tour, cofondatrice des Petites Cantines, un réseau de cantines de quartier, établit un lien de corrélation entre hyperconnectivité et isolement : « Les réseaux sociaux, ça permet de connecter, mais ça ne permet pas de relier. »

Le phénomène affecte tout particulièrement les plus jeunes. Au Royaume-Uni, le secrétaire d'Etat à la solitude, Stuart Andrew, a présenté, mi-septembre, une campagne de sensibilisation auprès des étudiants, les encourageant à aller

vers leurs pairs pour parler, sans honte, de leur isolement. Ces derniers sont considérés comme des populations particulièrement à risque, après que la pandémie de Covid-19 a perturbé la vie des campus et des lycées pendant deux longues années.

Mais le plan d'action est peu doté, de moins de 500 000 livres sterling (575 000 euros). Pour Katie Wright-Bevans, maîtresse de conférences en psychologie à l'université de Keele, « on doit s'attaquer aux problèmes sociétaux plus larges qui contribuent à la solitude, notamment le coût du logement et le coût de la vie pour les étudiants. De plus, il est dangereux de supposer que ceux-ci sont en mesure de tendre la main et de parler à quelqu'un, et que cette connexion entraînera forcément une diminution de la solitude ».

Paul Crawford, professeur de sciences de la santé à l'université de Nottingham et directeur du laboratoire de santé mentale, est tout aussi critique. « La création de ce secrétariat d'Etat a été une très bonne chose, mais elle tourne à l'exercice de rhétorique. La crise de santé mentale chez les jeunes adultes est réelle, palpable, la pandémie a souvent eu un impact grave sur leur développement psychologique. » Mais les moyens et les infrastructures manquent, assure le spécialiste.

Une enquête mondiale Ipsos Essentials, conduite en août, indiquait que les « Gen Z », nés entre 1997 et 2012, étaient plus nombreux à se dire seuls que les personnes appartenant aux autres générations. Des données d'une enquête datée de mai montraient aussi qu'ils étaient deux fois plus nombreux que les boomeurs (nés entre 1946 et 1964) à dire passer plus de temps avec leurs amis en ligne qu'en présence, et trois fois plus nombreux à affirmer qu'ils ont plus de chances de se créer des relations en ligne qu'en personne.

« Je ne crois pas que les réseaux sociaux en soient forcément la cause, mais qu'ils amplifient le sentiment de solitude, oui », confirme M. Weissbourd, qui a été bouleversé par l'ampleur de ses découvertes chez les jeunes, lors de son enquête de décembre 2022. Plus d'un tiers des Américains de 18-25 ans y disaient s'être sentis seuls fréquemment ou tout le temps au cours des trente derniers jours.

Maryam Banikarim, elle, est d'un avis moins catégorique. Elle était encore directrice du marketing de Nextdoor, une plate-forme de services entre voisins, quand, il y a trois ans, après être tombée sur une photo d'une grande table, elle l'a postée aux gens de son quartier en demandant : « Vous imaginez qu'on fasse ça ? » C'est ce qui a donné lieu à ce déjeuner du 1^{er} octobre pour six cents personnes. « On a besoin d'être connecté pour organiser tout ça... »