



La consultation des réseaux sociaux peut contribuer au sentiment de solitude. © SHUTTERSTOCK

La solitude des jeunes, un mal souvent méconnu

Si la solitude est souvent vue comme un fardeau pour les personnes âgées, il est surprenant de constater qu'elle touche aussi les jeunes. Qu'est-ce qui explique ce phénomène grandissant ?

EVA RISKO

C'était infernal. Je pouvais passer des semaines sans croiser personne. Parfois, des pensées sombres me traversaient l'esprit. Gilles (prénom d'emprunt), 19 ans, se souvient de la solitude qui l'a envahi l'année dernière, pendant sa préparation au concours de médecine en France. A cette période, sa vie était marquée par un isolement permanent, la pression des études, et inévitablement... une vie sociale complètement absente. « Je n'allais même pas en bibliothèque ; je révisais seul à mon bureau, enfermé toute la journée. En plus, j'avais arrêté le sport, donc j'étais vraiment à bout », raconte l'étudiant désormais en première année de médecine.

Clémence, 22 ans, a connu elle aussi le poids de la solitude. En arrivant à Bruxelles il y a quelques années pour ses études en biologie médicale, elle se souvient de ce sentiment qui l'a submergée. « Je venais de perdre mon animal de compagnie, celui qui m'aidait à ne pas me sentir seule. Puis, je me suis retrouvée dans une ville inconnue, sans un visage familier. C'était difficile », raconte-t-elle.

Contrairement aux idées reçues sur la jeunesse et sa sociabilité « débordante », Gilles et Clémence ne sont pas

des cas isolés. Une enquête nationale menée en 2018 par l'assureur NN et l'Université de Gand révélait que 54,4 % des jeunes Belges de 20 à 34 ans se sentaient seuls, contre 52,7 % des personnes de 51 à 64 ans. De quoi remettre en question les stéréotypes : la solitude n'est pas seulement une affaire de vieillesse.

Les réseaux sociaux, catalyseurs de solitude ?

Si le terme *réseau social* semble être synonyme de connexions sociales, la réalité est parfois différente. Ces plateformes peuvent aussi être un terrain fertile pour la solitude, l'anxiété et la comparaison sociale, et plus particulièrement, chez les jeunes utilisateurs. « Quand je regarde le contenu des autres, j'ai toujours l'impression qu'ils mènent une vie plus excitante que la mienne. Les réseaux sociaux donnent l'illusion d'une vie sociale, mais dès qu'on se déconnecte, la réalité

nous rattrape et c'est encore plus difficile à vivre », confie Gilles. Clémence partage un constat similaire : « Parfois, je tombe sur des *stories* de soirées où je n'ai pas été invitée, et je me sens encore plus seule. »

Pour Vincent Lorant, sociologue de la santé à l'UCLouvain, les réseaux sociaux alimentent un climat d'exclusion. « Certains récoltent des likes et des ré-

actions positives à foison, tandis que d'autres, plus discrets, reçoivent peu d'attention. Cette différence crée vite un sentiment d'exclusion, qui peut glisser vers la solitude », explique-t-il.

De son côté, Olivier Luminet, professeur en psychologie de la santé à l'UCLouvain, observe que les réseaux sociaux amplifient un mythe social bien ancré : celui qui voudrait que le bonheur dépende d'un large cercle d'amis. « C'est une idée fautive. Ce n'est pas la quantité de relations qui compte, mais leur qualité », tranche-t-il. « Quelqu'un qui va avoir trois ou quatre relations très importantes et sur lesquelles il peut compter, va en général avoir une meilleure santé mentale que quelqu'un qui, sur les réseaux sociaux, déclare avoir des centaines d'amis. »

Vincent Lorant et Olivier Luminet s'accordent sur un point : le sentiment de solitude est plus prononcé chez les femmes. « Les études le démontrent », affirment les deux experts en santé. Les filles seraient plus sensibles aux différentes dimensions de la solitude. « La solitude émotionnelle, liée au manque de liens profonds et de personnes de confiance, touche davantage les jeunes filles que les garçons », souligne Vincent Lorant.

De son côté, Olivier Luminet apporte toutefois une nuance : « Il est difficile de savoir si les femmes se sentent réellement plus seules ou si certains hommes n'osent tout simplement pas l'admettre. Cela complique les études, car si des jeunes hommes ne reconnaissent pas leur solitude, elle reste sous-estimée. »

solutions Quatre pistes pour sortir de la solitude

E.R.O

1

En parler

Qu'il s'agisse de parler à des professionnels de la santé mentale ou à son entourage, exprimer son ressenti est souvent le premier geste à adopter face à la solitude. Pourtant, Olivier Luminet remarque que de nombreux jeunes préfèrent se renfermer sur eux-mêmes plutôt que de demander de l'aide. « Un jeune en situation de solitude a vite tendance à se replier sur lui-même, et à ne pas reconnaître qu'il a besoin d'aide. » Cette réaction peut aggraver l'isolement. Or, reconnaître sa solitude et son besoin d'aide est essentiel pour enclencher le processus de guérison.

2

Élargir ses cercles d'amis

D'après Vincent Lorant, sociologue de la santé, plus nos cercles sociaux sont variés, moins nous avons tendance à nous sentir seuls. Loin de signifier qu'il faut multiplier les relations de manière quantifiable, son propos met l'accent sur l'importance de diversifier les groupes sociaux auxquels on appartient. Ainsi, avoir des amis, des partenaires sportifs, des membres de clubs, des camarades d'université ou même des voisins permet de créer un réseau social riche et varié. L'idée est de ne pas se limiter à un groupe restreint de personnes qui se connaissent déjà entre elles. Diversifier ses interactions, c'est non seulement mieux répondre à ses besoins émotionnels, mais aussi éviter de tomber dans la routine sociale qui peut conduire à l'isolement. En effet, chaque groupe offre des dynamiques différentes, permettant ainsi d'enrichir nos échanges et de mieux se sentir entouré.

3

Pratiquer des sports collectifs

C'est le moyen de faire d'une pierre deux coups : être actif, tout en créant des liens. Ces activités favorisent l'interaction avec d'autres, que ce soit à travers la coopération ou la compétition, ce qui renforce le sentiment d'appartenance à un groupe et aide à réduire l'isolement. De plus, l'engagement dans un sport collectif crée une routine et un cadre où l'on se sent soutenu par les autres, ce qui améliore le bien-être émotionnel.

Comme le rappelle Olivier Luminet, le sport collectif a aussi des bienfaits biologiques. « Cela stimule la production d'endorphines, favorise les échanges sociaux et permet de renforcer les liens avec les autres. Les bienfaits sont à la fois psychologiques, biologiques et sociaux, et l'activité physique peut être une alternative pour améliorer l'état émotionnel des jeunes, souvent réticents à consulter un professionnel, sans qu'ils en aient conscience », explique-t-il.

4

L'adaptation

Vincent Lorant souligne un aspect souvent négligé de la solitude : « elle a un côté adaptatif ». Se sentir seul n'est pas uniquement source de souffrance, cela peut amener à réfléchir sur sa place au sein d'un groupe. « Ce sentiment d'isolement peut amener la personne à réévaluer ses relations, à revoir ses objectifs sociaux et à développer des stratégies pour surmonter ce manque de connexion », explique le sociologue de l'UCLouvain.

C'est aussi une occasion propice pour faire le tri dans ses relations, en distinguant celles qui sont réellement épanouissantes de celles qui sont potentiellement toxiques ou négatives pour notre bien-être.