

**Franc-tireur**

Journaliste, essayiste

**Lauren  
Bastide**

D.R.

**Bio express**

**Qui est-elle ?** Lauren est journaliste, créatrice de podcasts, essayiste. Elle est née à Orléans en 1980. Elle a été rédactrice en chef de la cellule info du magazine *Elle* durant dix ans, a animé l'émission *Les savantes* sur France Inter, et a créé le podcast *La Poudre*, qui donnait la parole aux intellectuelles et femmes politiques de notre temps.

**Que fait-elle ?** Elle anime le podcast *Folie Douce* dans lequel il est question de santé mentale.

**Ses ouvrages ?** *Présentes* (2020), dans lequel elle décryptait la place des femmes dans la société et l'espace public, et *Futures* (2022).

**La solitude, des chiffres**

► En 2018, le Royaume-Uni a créé un ministère de la Solitude, afin de mener une politique de lutte contre le sentiment d'isolement. Selon la Croix-Rouge britannique, on compte **9 millions** de personnes seules sur 65 millions d'habitants.

► De 1990 à 2023, le nombre d'adolescents ayant eu une activité sociale dans la semaine est passé de **80 %** à moins de **40 %**.

► Selon Statbel, au quatrième trimestre 2023, **8 %** des Belges déclaraient se sentir seuls tout le temps ou la plupart du temps, et ce chiffre est passé à **9,3 %** au premier trimestre 2024.

# “De plus en plus de femmes envisagent la possibilité d'être seules”

Entretien Aurore Vaucelle

**Vous écrivez : “Beaucoup de gens disent se sentir seuls et, pourtant, parmi eux, 75 % des gens ne vivent pas seuls !” Ce chiffre, s'il était connu, pourrait davantage libérer les gens de leur rapport à leur propre solitude ?**

Je me sers de ce chiffre pour démontrer cette confusion qui a lieu, en français, entre la “solitude résidentielle” et la “solitude détresse” – qui est plus fréquente qu'on le pense. C'est aussi pour cela que j'ai eu besoin, dans ce livre, d'inventer le concept d’“enfinsolitude” pour décrire encore une réalité autre. Rien à voir avec le sens de *aloneness* (être seul) ou encore *loneliness* en anglais (se sentir seul), mais bien *solitude* en anglais, qui signifie un temps à soi pour un meilleur ancrage au monde.

**À l'heure actuelle, la possibilité d'une solitude choisie et non subie semble émerger. Encore faut-il avoir les moyens de son autonomie ?**

Cette question de la capacité à être seul mobilise deux pans, un pan économique fondamental, d'abord. Car si je peux vivre cette vie qui me rend heureuse, c'est que j'ai une maison à moi, ce qui est un privilège très rare pour les femmes. L'accès à la propriété pour les femmes concerne une infime minorité. Et n'oublions pas qu'il y a encore quelques années, les femmes n'avaient pas le droit d'avoir un compte en banque (*en France, la loi l'autorise en 1965 et en Belgique, 1975, NdlR*). Énormément de femmes voudraient quitter un foyer où, potentiellement, il y a de la violence ou de la souffrance, mais ne le peuvent pas, faute d'autonomie financière.

Secundo, la capacité d'être seul renvoie à la psychologie, et fait écho au travail du psychiatre Donald Winnicott, notamment. La capacité à être seul est une conquête qui doit être faite dans l'enfance, selon les psychologues du développement. Savoir qu'il est possible

d'aller explorer le monde et que les personnes aimées, les personnes ressources, vont rester. Cette notion ne va pas de soi.

**Vous citez la journaliste et essayiste Mona Chollet qui évoque “l'état d'insécurité psychique dans lequel l'auto contrôle permanent des femmes les place”. Pouvoir être seule, c'est aussi une question de santé mentale. Il faut être en forme pour être seule !**

Exactement. La solitude peut créer un problème de santé mentale, quand elle conduit à un isolement pathologique. C'est ça aussi que j'essaie de décrire, qui correspond à mon propre parcours. J'ai d'abord choisi la solitude comme une solution pour cacher des émotions, par peur de la menace, du jugement. Un instinct m'a poussé vers la solitude en l'envisageant comme quelque chose qui allait être une souffrance. Alors que, finalement, à l'endroit où je me suis retrouvée, j'ai pu cultiver ce qui a commencé à ressembler à un choix.

**En vous écoutant, on comprend que ce choix ne va pas de soi, que c'est “casse-gueule” !**

Casse-gueule, l'expression est bien choisie, et je pense que ça ressemble aussi à ce qu'on va souvent entendre dans des parcours thérapeutiques. Avant d'aller mieux, il faut traverser le désert.

**Question un peu naïve, mais cette notion d’“enfinsolitude” que vous avez formée ne concerne pas que les femmes ?**

Figurez-vous que non ! Ça leur parle, aux hommes, cette capacité à être aligné avec soi, à être autonome dans ses émotions, dans sa validation de soi. Ce n'est pas évident non plus pour beaucoup d'hommes, en fait.

**Vous citez la penseuse américaine bell hooks, qui explique que la solitude est nécessaire, par exemple, à la création.**

**EXTRATS**

“On n'a jamais vraiment dépassé l'imaginaire de Bridget Jones (1996), la célibataire en chaussettes qui s'abîme dans un pot de glace en pleurnichant sur ‘All by Myself’. Ce portrait de femme seule en l'oseuse est le début de ma réflexion.”

“[Pour la penseuse] bell hooks, la condition fondamentale de la création est l'existence d'un espace où l'on peut ‘linger’ en VO, c'est-à-dire traîner, errer, sans pression ni surveillance [...] C'est dans ce retrait que naissent les idées et la clarté.”