

en
vrai

Sans amis, et alors ? Le retrait assumé d'une génération

SOCIÉTÉ

Finis les bandes, les groupes WhatsApp qui s'agitent, les « potes » qu'on collectionne. Une partie de la Gen Z préfère désormais la solitude choisie aux amitiés de façade. Et l'assume.

AZAD YAGIRIAN (ST.)

Cela s'est fait assez progressivement. Surtout après quelques déceptions assez fortes en amitié, notamment à l'école secondaire. J'en avais assez de me sentir trahie. » Mélodie, 19 ans, parle posément, sans chercher à convaincre. « J'ai commencé à prendre un peu de recul et puis je me suis rendu compte que, quand même, être seule ça faisait du bien. » Pas de rupture nette, pas de drame, mais peu à peu, les liens se distendent et une idée s'impose : « Les amitiés peuvent être assez éphémères et ça se finit souvent par de la déception. »

Laura, Nivelloise de 26 ans, pose le même constat avec d'autres mots. « J'ai eu beaucoup de mauvaises expériences avec des personnes qui faisaient semblant d'être des amis alors que c'était juste des connaissances avec qui je passais beaucoup de temps. Et qui n'étaient pas vraiment là pour moi lors des moments les plus importants. » A nouveau, pas un événement unique, mais une série de désillusions qui finissent par faire basculer le rapport aux autres.

Ni Mélodie ni Laura ne se décrivent pourtant comme isolées. Toutes deux font une distinction importante. « Je n'exclus pas tout lien proche, c'est plutôt nuancé », précise la première, qui s'est construit comme une carapace, un filtre. « Il y a une vraie différence entre pote et vrai ami. Je garde une certaine distance émotionnelle, je ne m'attache plus trop. Je n'ai pas envie de revivre la même chose. »

Laura soulève également quelque chose que beaucoup n'osent pas dire : l'expression elle-même pose problème. « Dire "Il ou elle n'a pas d'amis" a une connotation très négative, presque vexante. Depuis le plus jeune âge, c'est même une source de blague pour blesser les gens, comme si ça allait de soi d'avoir plein d'amis. Alors que s'en trouver, et de vrais, peut être aussi compliqué que trouver l'amour. » Pour elle aussi, la nuance est essentielle : « Ce n'est pas que je n'ai pas d'amis du tout. C'est que, pour moi, il y a ceux et celles avec qui tu rigoles, et ceux et celles qui sont là pour toi quoi qu'il arrive. C'est très dur de trouver des personnes dans la seconde catégorie. »

Trouver des amis, de vrais, peut être aussi compliqué que trouver l'amour

Laura
Nivelloise de 26 ans

99

C'est au café Capitale, dans le centre de Bruxelles, que Mathieu et Thomas, respectivement âgés de 22 et 24 ans et étudiants en sciences commerciales à l'Université de Gand, acceptent à leur tour de se confier. « Il y a des gens avec qui je traîne régulièrement, mais je ne les appellerais pas mes amis », commence Mathieu, en pesant chaque mot. « Ce n'est pas forcément triste. C'est juste que je ne vois pas l'intérêt de forcer des liens qui existent à moitié. »



Thomas, lui, a vécu quelque chose de plus brutal. « Du jour au lendemain, ils m'ont supprimé. Plus de messages. Plus rien. Comme si je n'existais plus. Et là, tu comprends que les liens peuvent s'arrêter sans explication. »

Moins de monde, plus de sincérité
Pour Nicolas Marquis, professeur de sociologie à l'UCLouvain Saint-Louis, ces trajectoires ne sont pas des anomalies. Elles s'inscrivent dans un contexte plus large. « On a une facilité apparente de millions de connexions », observe-t-il. Réseaux sociaux, applications, mobilité : tout rend la rencontre plus facile. Mais tout rend aussi les relations plus floues. « Avoir mille amis en ligne ne signifie pas avoir mille relations et, surtout, cela ne dit rien de la qualité du lien. »

Ce que ces jeunes gagnent dans ce retrait, ils le formulent assez clairement. Pour Mélodie, c'est une question de temps et d'énergie. « Ça me permet de récupérer beaucoup d'heures que je peux consacrer à des choses qui comptent vraiment pour moi. Je peux investir dans ma famille, mes animaux, mon compagnon. Je suis plus centrée sur mon bien-être et mon évolution personnelle. » Laura, elle, parle d'indépendance. « Ne plus dépendre des autres constamment pour aller quelque part ou faire une activité, ça t'apprend à apprécier ta propre présence. Quand tu fais des choses en solitaire, tu as plus de liberté. » Mathieu et Thomas résumant la même idée à leur manière. « Moins de monde, mais plus de choix », dit Thomas. « Et surtout, plus de sincérité », ajoute Mathieu.

C'est précisément là que Nicolas Marquis pointe une difficulté structurelle. Avant, les relations étaient souvent imposées : par la famille, le tra-

Apprendre à ne plus dépendre des autres, c'est aussi découvrir le plaisir d'être avec soi-même – même au restaurant, seule, mais pleinement présente. © UNSPLASH.

vail, le village. Aujourd'hui, elles reposent sur des décisions individuelles, ce que la sociologie appelle la « socialité choisie ». Cette liberté a un prix : rien n'oblige plus les liens à durer. Ni la proximité, ni l'habitude, ni la contrainte sociale. « On ne sait plus très bien qualifier les liens sociaux. On en a beaucoup, mais leur nature reste incertaine. »

Les moments difficiles

Ce choix a pourtant ses zones d'ombre. Dans les moments où la sociabilité devient la norme, comme les week-ends, les anniversaires ou les coups durs, la solitude peut peser différemment. Laura l'admet sans détour. « C'est très dur. Même si tu as des amis, tu ne sais jamais si c'est vraiment le genre qui répondra présent dans ces moments-là. Alors je garde tout pour moi et je fais semblant que tout va bien. » Elle ajoute qu'étant fille unique, avec peu de famille, elle a peu de proches vers qui se tourner. « Je pense que ça a contribué à faire de moi une solitaire. » Mélodie, elle, avoue ne pas ressentir de manque. « Honnêtement, je le vis très bien. Je remarque bien autour de moi qu'il y a une incompréhension : le non verbal, les attitudes, les regards. Mais ça me passe au-dessus de la tête. »

Pour le professeur de sociologie, ce paradoxe est révélateur. « Aujourd'hui, on attend deux choses opposées des individus : être connectés, mais aussi être capables d'être seuls. Trop isolé, c'est inquiétant. Trop connecté, aussi. » Mais derrière cette injonction contradictoire se cache une angoisse plus profonde : celle d'être invisible. « Est-ce que si je meurs, quelqu'un va s'en rendre compte ? Le jour où j'aurai un vrai problème, qui va se préoccuper de moi ? » Cette peur, observe-t-il, tra-

verse aujourd'hui l'ensemble de la société – au point que dire « Je me sens seul » est désormais immédiatement compris de tous.

Aujourd'hui, on attend deux choses opposées des individus : être connectés, mais aussi être capables d'être seuls

Nicolas Marquis
Professeur de sociologie à l'UCLouvain Saint-Louis

99

Turner le dos aux amis, quand on a 20 ou 30 ans, n'est donc pas une rupture définitive avec le lien social, mais une reconfiguration prudente. « Je ne suis pas fermée », dit Mélodie. « Si je rencontre une vraie et belle amitié, je ne vais pas la refuser. Mais je resterai sur mes gardes. » Mathieu, lui, a trouvé autre chose dans l'intervalle. « Je fais de la musique, je lis, j'ai mes projets. Je ne suis pas contre les gens, j'aime les vraies conversations. Les relations de surface, ça me fatigue plus que ça m'apporte. » Laura résume tout cela à sa manière : « Maintenant je fais confiance à mon instinct. C'est assez facile de cerner rapidement qui fait semblant d'être là et qui sera vraiment présent. Et comme je dis toujours : mieux vaut être seule que mal accompagnée. »