

Bien connecté et pourtant seul - la solitude à l'ère des réseaux sociaux -

Au tout début de la Bible, dans le récit de la création, Dieu constate (Genèse 2, 18) : "Il n'est pas bon que l'homme soit seul". Ce n'est pas sans raison qu'Aristote qualifia plus tard l'homme de "zoon politikon", c'est-à-dire d'"animal communautaire", car parmi les mammifères, l'homme est en fait l'espèce qui est tout particulièrement orientée vers une vie en communauté. Et voilà qu'apparaissent soudain sur le marché des livres avec des titres comme "*Solitude. La maladie non reconnue*" de Manfred Spitzer, un célèbre professeur allemand de psychiatrie (Spitzer 2018) ou celui récemment paru de la professeure d'économie anglaise Noreena Hertz, "*L'âge de la solitude*" (Hertz, 2020). On y parle de la "méga-tendance de la solitude", de la solitude comme d'une vaste crise de la santé qui se cache comme une "pandémie fantôme" derrière les gros titres sur la Covid-19. Et depuis un certain temps déjà, nous pouvons trouver dans les rayons des supermarchés des aliments et des produits d'hygiène dans des emballages de plus en plus petits, ce qui reflète le fait que les ménages de célibataires sont de plus en plus nombreux. Et au lieu de se retrouver dans une buvette au bord du Rhin pour causer avec des amis après une longue journée de travail, on s'installe aujourd'hui - généralement seul - devant la télévision. Qu'est donc devenu le "zoon politikon" ? La rencontre "Solitude et isolement" de la Médecine de la Personne semble plus actuelle qu'on ne le souhaiterait.

Expérience subjective ou fait objectif - Comment définit-on et mesure-t-on la solitude ?

Tout d'abord, il est important de noter que la solitude et l'isolement social ne sont pas la même chose. **La solitude** est une expérience subjective - on se sent seul. Les relations et contacts sociaux existants n'ont pas la qualité souhaitée et/ou sont moins nombreux que ce que la personne souhaite. Par **isolement social**, on entend l'état objectif de solitude qui peut être mesuré. De nombreuses personnes apprécient d'être seules sans en souffrir. Mais à l'inverse, il y a aussi des personnes qui se sentent seules bien que, vues de l'extérieur, elles soient intégrées dans un grand réseau social. Selon des études scientifiques, la part de ceux qui cumulent les deux est plus faible que ce à quoi on pourrait s'attendre, à savoir environ 20% (Coyle & Dugan, 2012). On peut certainement dire, et cela correspond probablement à l'expérience de chacun d'entre nous, que la

qualité de nos liens sociaux est plus importante que leur quantité. Un(e) ami(e) qui nous accompagne dans les moments difficiles est plus importante que 500 connaissances virtuelles sur les réseaux sociaux.

Si vous voulez savoir quel est votre degré d'isolement social, passez en revue les cinq affirmations du tableau ci-dessous et attribuez-vous un point pour chaque item auquel vous avez répondu "OUI" :

1. Non marié(e) / ne vivant pas en couple
2. Moins d'un contact par mois (en personne, par téléphone, par lettre, par mail) avec des enfants
3. Moins d'un contact par mois (en personne, par téléphone, par lettre, par courriel) avec d'autres membres de la famille
4. Moins d'un contact par mois (en personne, par téléphone, par lettre, par e-mail) avec des amis
5. Pas d'adhésion à un club, pas de participation à des communautés de voisinage, à des communautés religieuses ou à des activités communautaires bénévoles.

Si vous avez un score de 0 ou 1, vous seriez considéré par les auteurs des questions (Stephoe & al. 2013) comme faiblement isolé socialement, alors que si vous avez un score de 2 ou plus, vous seriez considéré comme fortement isolé.

Pour mesurer quantitativement le sentiment individuel de solitude, des chercheurs de l'Université de Californie, Los Angeles (UCLA) ont développé dès 1980 (Russell & al. 1980) l'échelle UCLA Loneliness Scale, qui a été utilisée dans de très nombreuses études. Plus récemment, la Three-Item Loneliness Scale (Hughes & al. 2004) a été utilisée de manière plus pratique, car elle est plus courte et donc plus efficace pour les grandes enquêtes. Ici aussi, je vous invite à tester dans quelle mesure vous ressentez vous-même la solitude, car la solitude n'est pas rare, même chez les médecins très occupés (Ofei-Dodo & al. 2021). Au début du test, la phrase d'introduction suivante est lue à la personne : "Les prochaines questions visent à savoir comment vous vous sentez par rapport à différents aspects de votre vie. Pour chacune des questions suivantes, dites-moi comment vous vous sentez". Passez maintenant en revue les trois items et demandez-vous à chaque fois si cela vous concerne souvent (2 points), parfois (1 point) ou rarement (0 point).

1. Combien de fois avez-vous l'impression de ne pas être en communion avec les autres ?
2. Combien de fois avez-vous le sentiment d'être exclu/de ne pas faire partie de la communauté ?
3. Combien de fois vous sentez-vous isolé des autres ?

Si vous avez un score total de 0 à 2, vous vous sentez peu ou moyennement seul. Si vous obtenez un score de 3 ou plus, vous seriez considéré par les auteurs de ce questionnaire comme très solitaire. Et quel a été votre score ? Je pars bien sûr du principe que les médecins qui s'engagent dans la "Médecine de la Personne" auront tous un score zéro, ou alors est-ce que je me trompe ?

Dans sa définition de la solitude, Noreena Hertz va encore plus loin que dans le domaine personnel. Elle part du principe que le sentiment de solitude n'est pas seulement dû à un manque de soutien ou à une négligence dans le contexte familial ou social, mais que les gens se sentent également de plus en plus exclus d'un point de vue politique et économique. La solitude comprend également le fait que tant de personnes se sentent impuissantes, invisibles et non entendues dans le monde du travail et de la politique. La solitude va au-delà du besoin humain de proximité émotionnelle, "car

elle est aussi l'expression du besoin humain d'être entendu et vu, d'être pris en charge, de pouvoir agir librement, d'être traité avec gentillesse, équité et respect". (Hertz, 2020, p. 20).

Ce regard élargi sur la problématique de la solitude peut également être justifié empiriquement. Même dans les années précédant la pandémie due au coronavirus, deux tiers des personnes vivant en démocratie ne pensaient pas que leur gouvernement agissait dans leur intérêt. 85% des employés dans le monde ont le sentiment de ne pas avoir de lien avec leur entreprise ou leur travail (Boucek, 2018). Seuls 30 % des Américains estimaient que la majorité de leurs concitoyens étaient dignes de confiance - un net recul depuis 1984, où ils étaient encore la moitié. Il n'est pas surprenant que dans un monde aussi polarisé, fragmenté et divisé, les populistes aient la partie facile, mais pas de solutions, si ce n'est de pousser la fragmentation encore plus loin.

La solitude rend malade

La solitude rend malade. C'est une évidence si l'on considère que les personnes qui se sentent seules souffrent chroniquement de stress. Si les personnes souffrent de solitude sur le long terme, la probabilité d'être atteintes d'hypertension, de troubles métaboliques comme le diabète ou l'obésité, de maladies vasculaires comme les maladies coronariennes, d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral augmente. Les problèmes de sommeil et la dépression peuvent également être causés par la solitude. La solitude a également une influence défavorable sur le système immunitaire et donc sur l'apparition et l'évolution d'infections et de cancers (Pinquart & Duberstein, 2010).

En tant que psychiatre et psychothérapeute, je ne sais que trop bien que la solitude est partout le problème des personnes souffrant de troubles psychiques. Cela s'explique notamment par le fait que les maladies psychiques et la solitude forment souvent un cercle vicieux de renforcement mutuel : d'une part, la maladie psychique provoque des sentiments de solitude, d'autre part, les expériences de solitude peuvent contribuer à provoquer ou à renforcer nettement la maladie. Souvent, l'entourage est également insécurisé par le comportement des malades psychiques et se détourne d'eux. Il n'est pas rare que cela conduise à un isolement social objectivement observable. De plus, les sentiments de solitude sont souvent réprimés par des substances addictives dans le sens d'un auto-traitement inadéquat, raison pour laquelle il est conseillé, dans tous les cas de dépendance, de s'interroger systématiquement sur l'isolement social et la solitude (Hosseinbor & al. 2014). Enfin, il convient de mentionner que la solitude favorise également une progression plus rapide de la démence.

On ne saurait trop insister sur le fait que l'isolement social objectif et l'expérience de la solitude sont tous deux associés à un risque accru de décès. Par rapport aux facteurs de risque que sont la pollution de l'air, le manque d'activité physique, une alimentation insuffisante, l'obésité, le tabagisme et une forte consommation d'alcool, les effets négatifs de la solitude et de l'isolement social sur la santé et l'espérance de vie sont supérieurs. Ces connaissances, qui ont entre-temps été confirmées à plusieurs reprises (Holt-Lundstad & al. 2015), sont malheureusement encore peu prises en compte jusqu'à présent. Dans de nombreux pays, nous sommes encore loin de mesures cohérentes pour faire face à ces risques en soi évitables.

Âge de la solitude - Que disent les chiffres ?

Avant même que le coronavirus ne provoque un déclin de la vie sociale avec le confinement et la distanciation sociale, trois adultes sur cinq aux États-Unis se disaient déjà seuls. En Europe, la situation était similaire. Deux tiers de la population allemande considéraient la solitude comme un problème majeur. Près d'un tiers des citoyens néerlandais ont admis qu'ils se sentaient seuls, et un sur dix s'est même senti particulièrement seul. En Suède, jusqu'à un quart de la population a déclaré se sentir seul. Et parmi les Suisses, deux personnes sur cinq ont déclaré se sentir parfois, souvent ou toujours seules. Des chiffres terriblement hauts !

En Grande-Bretagne, le problème a été considéré du côté politique comme si grave qu'en 2018, la Première ministre de l'époque, Theresa May, a même installé une "ministre de la solitude". Un Britannique sur huit n'avait pas d'ami proche. Les trois quarts des citoyens ne connaissaient pas le nom de leurs voisins et 60 pour cent des employés britanniques se sentaient seuls au travail. Les valeurs pour l'Asie, l'Australie, l'Amérique du Sud et l'Afrique étaient tout aussi inquiétantes (selon Hertz, 2020). Dans une revue systématique et une méta-analyse récemment publiées (Surkalim & al. 2022), il a toutefois été constaté qu'il n'existait que peu de données fiables, en particulier pour les pays à revenus faible et moyen, et qu'il n'était donc possible de tirer que des conclusions très limitées sur l'évolution globale du problème de la solitude. Cependant, il est également mentionné dans cette revue que dans bon nombre de ces pays les plus pauvres, il existe un niveau problématique de solitude. Les auteurs considèrent donc qu'il est urgent d'enregistrer systématiquement la solitude et l'isolement social dans ces pays à l'aide d'instruments de mesure standardisés et validés. Cela devrait faire partie de la surveillance générale de la santé partout.

Il est remarquable que la solitude soit particulièrement fréquente à deux stades de la vie humaine : la jeunesse et la vieillesse. De plus en plus de personnes vivent seules à un âge avancé. En Allemagne, c'est le cas d'environ 50% de la population âgée de 65 ans et plus. Dans les grandes villes, ce pourcentage est encore plus élevé. Parmi elles, 85% sont des femmes. Cela s'explique notamment par le taux de mortalité plus élevé chez les hommes. Mais la tendance à vivre seul à un âge avancé est aussi de plus en plus marquée par les célibataires (célibataires, divorcés, séparés). Dans ce cas, les hommes sont plus nombreux que la moyenne. Dans près de la moitié des cas, le célibat des personnes âgées semble plutôt être un choix (selon Spitzer, 2018). Une solution inhabituelle pour sortir de cette solitude de la vieillesse a pu être observée au Japon. Le nombre de délits commis par des personnes de plus de 65 ans y a quadruplé au cours des deux dernières décennies. Plus des deux tiers de ce groupe d'âge commettent de nouveaux délits dans les cinq ans. Le professeur Koichi Hamai, professeur à l'université Ryukoku de Kyoto, qui a étudié le phénomène des détenus âgés, confirme que la solitude est la principale raison de cette évolution. Il pense qu'un nombre important de femmes âgées choisissent délibérément la prison pour échapper à l'isolement social. Une détenue de 78 ans a décrit la prison comme "une oasis, avec beaucoup de gens à qui parler", où l'on offre non seulement de la compagnie humaine, mais aussi du soutien et des soins. C'est certainement aussi l'expression de la société japonaise vieillissante. Dans combien de temps verrons-nous en Europe une évolution similaire ?

Qu'en est-il des adolescents et jeunes adultes ? Spitzer attribue l'augmentation de la solitude des jeunes à l'urbanisation d'une part et à l'expansion des réseaux sociaux d'autre part. L'urbanisation conduit à plus d'anonymat et d'isolement. Les réseaux sociaux ne rassemblent pas les gens, comme on le prétend souvent, mais provoquent plutôt une augmentation de l'insatisfaction, de la

dépression et de la solitude. Cela a été confirmé dans certaines études. Une étude publiée début 2017 dans l'American Journal of Preventive Medicine (Primack & al. 2017) sur un échantillon représentatif de 1787 jeunes adultes a montré un lien clair entre l'expérience de la solitude et le temps passé, par les participants à l'étude, sur les réseaux sociaux. Seuls 3,2% des participants n'ont utilisé aucun des réseaux sociaux, ce qui souligne l'importance du résultat. Dans une autre étude récemment publiée (Twenge & al. 2021), qui a examiné la solitude des élèves dans près de 40 pays, les auteurs ont constaté qu'elle avait presque doublé entre 2012 et 2018, et qu'il existait une corrélation étroite entre le sentiment de solitude et le temps passé par les jeunes sur leurs smartphones ou sur Internet. Les filles étaient plus touchées. Les conclusions de l'étude américaine ont ainsi été confirmées. De plus, il a également été démontré qu'il ne s'agit pas seulement d'un phénomène américain.

Existe-t-il déjà des données valables sur l'impact de la pandémie de coronavirus sur la solitude ?

Les règles de distanciation sociale et de confinement pendant la pandémie de COVID-19 ont modifié les interactions sociales pour beaucoup et ont augmenté le risque de solitude dans la population générale. Il y a déjà des données intéressantes à ce sujet. L'objectif d'une étude multinationale (Bonsaksen & al. 2021) était d'examiner la solitude et son lien avec l'utilisation des réseaux sociaux dans différents groupes d'âge pendant la pandémie de COVID-19. Une enquête transversale en ligne a été menée en avril-mai 2020 en Norvège, au Royaume-Uni, aux États-Unis et en Australie, et 3 810 participants âgés de 18 ans ou plus ont été recrutés. Étonnamment, l'utilisation des réseaux sociaux était associée à moins de solitude sociale chez les participants les plus âgés. Sans surprise, comme prévu dans les études mentionnées ci-dessus, l'utilisation des réseaux sociaux était corrélée à des niveaux plus élevés de solitude émotionnelle chez les participants les plus jeunes.

Les liens entre l'utilisation des réseaux sociaux et la solitude varient apparemment en fonction de l'âge. Alors que l'engagement des personnes âgées dans les réseaux sociaux semblait être une ressource pour réduire la solitude pendant la pandémie de COVID-19, le niveau de solitude a augmenté chez les utilisateurs de réseaux sociaux à haute fréquence à un âge plus jeune.

Une autre étude menée par la même équipe de chercheurs (Thygesen & al. 2022) auprès de plus de 3000 participants a donné une image plus nuancée de l'impact de l'utilisation des réseaux sociaux pendant la pandémie sur la santé mentale et la solitude. L'enquête a été menée neuf mois après le début de la pandémie de Covid-19 en Norvège, au Royaume-Uni, aux États-Unis ainsi qu'en Australie. Les participants qui utilisaient les réseaux sociaux pour des motifs de divertissement et pour réduire leur sentiment de solitude présentaient une moins bonne santé mentale que ceux qui les utilisaient pour entretenir des contacts et des relations personnelles. Cette étude montre que la motivation à utiliser les réseaux sociaux fait bel et bien une différence.

Un autre résultat surprenant a été montré par une étude longitudinale allemande (Alt & al. 2021) portant sur des données de 843 jeunes qui a examiné les effets de l'extraversion, c'est-à-dire des personnes ayant une attitude plus tournée vers l'extérieur, sur les changements en termes de solitude et de déprime. Les données ont d'abord été collectées en 2018/2019, puis de nouveau après le premier confinement en 2020. Les résultats ont montré que les jeunes hautement extravertis ont connu une augmentation plus importante de la tendance dépressive, un tiers de cet effet étant attribuable à une augmentation de la solitude. Ces résultats sont remarquables dans la mesure où ils contredisent des travaux antérieurs montrant une tendance dépressive moindre chez

les jeunes extravertis et remettent en question l'idée de l'extraversion comme facteur de protection. Apparemment, dans des conditions restrictives, ce trait de personnalité peut devenir un fardeau.

Revenons aux personnes âgées. Lena Dahlberg, célèbre chercheuse suédoise sur le vieillissement, note dans un éditorial sur le thème de la solitude pendant la pandémie, paru dans *Aging & Mental Health* (Dahlberg, 2021), que les personnes âgées en particulier sont souvent incapables d'utiliser les réseaux sociaux ou n'y ont pas du tout accès. Dahlberg souligne que, pour cette raison, les personnes âgées sont toujours les plus exposées au risque de solitude en raison des restrictions pendant la pandémie. Elle affirme également à juste titre que les contacts virtuels à distance ne peuvent pas complètement compenser la perte des contacts physiques directs. Dahlberg conclut donc que les mesures politiques relatives la pandémie devraient être plus nuancées, afin que les personnes âgées vivant à domicile ne soient pas discriminées.

En résumé, sur la base des données désormais abondantes, on peut dire que la solitude a aussi particulièrement touché les jeunes et les personnes âgées pendant la pandémie. Le fait que la pandémie ait entraîné un grand stress mental, en particulier chez les enfants et les adolescents, s'est également reflété dans la ruée que les collègues de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent ont connue pendant la pandémie et ils étaient loin de pouvoir répondre à la demande. Faire face à cela est devenu un fardeau majeur pour de nombreux pédopsychiatres eux-mêmes. Beaucoup d'entre eux se sont également sentis seuls face à ce problème. Cependant, les données recueillies indiquent également que même dans une situation aussi extrême, une vision différenciée est toujours nécessaire afin que les interventions visant à prévenir la solitude et l'isolement social puissent être organisées et mises en œuvre de la manière la plus spécifique possible. Espérons qu'en tirant les leçons de la pandémie de Covid-19, nous serons mieux équipés pour faire face à un nouveau défi similaire.

L'ère de la solitude - Comment en est-on arrivé là ?

Dans ce qui suit, je voudrais aborder certaines des raisons actuellement en discussion pour lesquelles la solitude pourrait devenir un problème si important dans notre société.

Comment en est-on arrivé là ? - Quelques causes possibles

Mobilité

Sur la base d'études scientifiques, il apparaît clairement que l'intégration sociale et le soutien social ont fortement diminué au cours des dernières décennies. L'une des principales raisons est que nous déménageons beaucoup plus souvent de nos jours. Aux États-Unis, environ 15 % de la population change de domicile chaque année (Mateyka, 2015). En Europe, la mobilité est inférieure de plus de la moitié à celle des États-Unis, mais la tendance est nettement à la hausse. Le fait de déménager fréquemment est dévastateur pour la question de la solitude, car la proximité géographique de personnes que nous connaissons et qui nous sont familières joue un rôle important dans le soutien social. Aux États-Unis, cela signifie qu'une personne ayant six amis proches en perd en moyenne un chaque année pour cause de déménagement. Autrement dit, si je ne parviens pas à compenser cette perte par un nouvel ami proche, j'ai de moins en moins de personnes dans mon entourage avec lesquelles j'ai une relation de confiance. Une étude a d'ailleurs pu le confirmer : en 1985, aux États-Unis, les gens avaient encore trois personnes de confiance avec lesquelles ils pouvaient

discuter de leurs problèmes. En 2004, elles n'étaient plus que deux. 44% des personnes interrogées ne discutaient de leurs problèmes avec personne ou seulement avec une personne. Le nombre de personnes qui ne pouvaient discuter de leurs problèmes avec personne a triplé (selon Hasler, 2017).

Contagion sociale

L'importance de la proximité géographique des personnes que nous connaissons a déjà été décrite ci-dessus. Les résultats de l'étude de Framingham, principalement connue des internistes, donnent d'autant plus matière à réflexion. Dans une analyse des données de cette étude longitudinale bien connue, qui a suivi pendant des années l'évolution de la santé d'une grande partie de la population de la petite ville de Framingham aux États-Unis, il a été démontré que la solitude peut également se propager sur les réseaux sociaux, c'est-à-dire qu'une sorte de contagion sociale se produit (Cacioppo & al. 2009). Si des personnes isolées et non intégrées vivent dans le voisinage, le risque de se sentir seul et de perdre de plus en plus son intégration sociale augmente considérablement. Et ce qui est perdu en termes d'intégration sociale l'est pour un bon bout de temps. Il faut espérer que nous pourrions vivre dans un quartier où les contacts sociaux sont encore à l'ordre du jour.

Recul de la compassion

Une méta-analyse (Konrath & al. 2011) qui comprenait 72 études sur trois décennies (1979 à 2009) et les données regroupées de plus de 13 737 étudiants américains a montré un déclin marqué de la capacité à faire preuve d'empathie et à adopter le point de vue des autres. À partir de l'an 2000, le déclin de l'empathie et le changement de perspective ont été particulièrement prononcés. Dans la discussion de leurs résultats, les auteurs évoquent des tendances parallèles qu'ils considèrent comme en partie responsables de cette évolution. Par exemple, il y a une attitude matérialiste croissante. Toute une série d'autres études montrent que les traits de personnalité narcissiques ont également augmenté de manière significative. Est-ce une coïncidence ou est-ce également significatif que le lancement des sites Web les plus importants qui dominent la toile aujourd'hui ait également eu lieu dans les années qui ont suivi l'an 2000 ?

Néolibéralisme

Noreena Hertz voit une autre raison à la crise de solitude de notre époque. Elle attribue une responsabilité à l'évolution vers le néolibéralisme à partir des années 1980. Celui-ci défend une idée très unilatérale de la liberté, fondée sur une forme idéalisée d'autonomie, sur le principe de l'État allégé et sur un esprit impitoyable de concurrence, qui place l'intérêt personnel au-dessus de la communauté et du bien commun. Dans de nombreux pays, cela s'est traduit par des écarts de revenus et de prospérité nettement plus importants. En conséquence, une part considérable de la population s'est sentie mise à l'écart, "étiquetée comme perdante, dans une société qui n'a de temps que pour les gagnants, ..." (Hertz, p. 24). Selon Hertz, le néolibéralisme n'a pas seulement modifié fondamentalement les relations économiques, mais aussi nos relations mutuelles. Beaucoup sont soumis à un stress permanent concernant leur statut social.

Perte de valeurs intérieures

Les résultats d'une étude du psychologue américain Jean Twenge (Twenge & al. 2009) appuient la thèse de Hertz. Leurs données montrent qu'au cours des dernières décennies, aux États-Unis, les valeurs intrinsèques telles que l'indépendance intérieure, les normes morales stables, la sécurité culturellement enracinée, l'appartenance sociale, les amitiés proches, le sens de la communauté et de la famille, ont été supplantées par des valeurs extrinsèques telles que le revenu, l'apparence jeune et la richesse matérielle, c'est-à-dire les symboles de statut social. Des études montrent

également que, alors que la motivation extrinsèque conduit à une plus grande activité, "l'acquisition" d'amis conduit effectivement à plus de nouveaux "amis". Cependant, les "amitiés" nées de cette motivation sont superficielles et ont tendance à se détériorer à long terme (Ojanen & al. 2010). La motivation intrinsèque conduit, en moyenne, à moins de nouveaux amis, mais à une qualité élevée des relations amicales qui continue de s'améliorer avec le temps. Le fait que la qualité et non la quantité des relations sociales soit déterminante pour la protection contre la solitude explique en partie la grande importance de la motivation intrinsèque pour la santé mentale.

Pourquoi les réseaux sociaux ne peuvent-ils pas être la solution ?

Internet et le World Wide Web qui en découle ont été et sont encore aujourd'hui considérés par beaucoup comme *la* technique abolissant la solitude. Pouvoir être toujours connecté avec tout le monde, à tout moment et en tout lieu, voilà ce qui apparaît à beaucoup comme le progrès social d'une société numérisée. L'utilisation par millions de portails en ligne tels que Facebook, Twitter, Instagram ou Snapchat est notamment liée pour beaucoup à l'espoir que les sentiments de solitude appartiennent une fois pour toutes au passé.

Comme nous l'avons vu dans la section consacrée à la situation pendant la pandémie, contrairement aux espoirs, plusieurs grandes études scientifiques ont démontré que l'utilisation des réseaux sociaux favorisait la dépression et renforçait ainsi les sentiments de solitude. Une étude (Kross & al. 2013) portant sur 82 jeunes âgés d'à peine 20 ans a examiné le lien entre l'utilisation de Facebook et l'état subjectif. Pendant deux semaines, les participants ont été contactés par SMS cinq fois par jour à un moment choisi au hasard, afin de déterminer leur état subjectif du moment ainsi que leur satisfaction globale dans la vie. En outre, il a été demandé aux participants à quelle intensité ils avaient utilisé Facebook depuis leur dernier contact par SMS. Cette étude très bien menée a permis de mettre en évidence une influence négative directe de l'intensité de l'utilisation de Facebook sur l'état subjectif. En revanche, l'influence inverse, à savoir qu'un bien-être limité entraîne une utilisation accrue de Facebook, n'a pas pu être démontrée.

Plusieurs études ont également montré que l'utilisation des réseaux sociaux avait une influence négative sur le sentiment de solitude. Dans une étude publiée dans *l'American Journal of Preventive Medicine* (Primack & al. 2017) portant sur un échantillon représentatif aux États-Unis de 1787 adultes âgés de 19 à 32 ans, les auteurs ont examiné le lien entre le sentiment de solitude et l'utilisation des réseaux sociaux. Dans cette étude également, un lien clair a pu être établi : ceux qui utilisaient les réseaux sociaux plus de deux heures par jour avaient une probabilité deux fois plus élevée de se sentir seuls. Même après avoir éliminé tous les autres facteurs de confusion possibles tels que le revenu, l'éducation, l'âge et le sexe, un lien statistiquement significatif a été clairement établi entre l'utilisation des médias sociaux en ligne et le sentiment de solitude.

Pour être juste, il faut dire que les relations statistiques ne disent rien sur les causes et les effets. Ainsi, il se pourrait que les personnes seules soient plus disposées à consulter les réseaux sociaux. Mais cela pourrait aussi être l'inverse. D'une part, on a moins de temps pour les contacts réels en raison de l'utilisation des réseaux sociaux. D'autre part, on peut facilement devenir jaloux des nombreuses personnes qui ont toujours plus d'amis et de likes que soi, même si tout ce qui est posté ne correspond certainement pas à la vérité. Cependant, des résultats scientifiques plus

récents établissent désormais un lien de causalité probable entre l'utilisation des réseaux sociaux et les sentiments de solitude et de détérioration du bien-être.

Au vu des nombreuses études qui démontrent l'influence négative d'une utilisation intensive de Facebook sur l'état psychique, les résultats d'une grande expérience menée au Danemark ne sont pas vraiment surprenants (Tromholt, 2016). 1095 participants ont été répartis au hasard en deux groupes. Le premier groupe a dû renoncer complètement à Facebook pendant une semaine, tandis que l'autre groupe, qui servait de groupe de contrôle, a utilisé Facebook comme d'habitude. Dans le groupe qui a fait une pause de Facebook, l'humeur et la satisfaction de vie se sont améliorées. De plus, il a été démontré que l'effet de la pause était significativement plus important pour les utilisateurs notables de Facebook et ceux qui ont tendance à envier les autres sur Facebook. L'auteur souligne en conclusion que cette étude fournit désormais une preuve causale de l'influence négative d'une forte utilisation de Facebook sur le bien-être.

Une seconde étude américaine (Hunt & al. 2018) au design similaire a de nouveau montré que limiter l'utilisation des réseaux sociaux entraînait une amélioration significative du bien-être psychologique, confirmant ainsi la relation causale déjà postulée dans l'étude danoise.

La confiance est un pilier essentiel de la satisfaction, du bonheur et de la santé de l'individu, ainsi que du bon fonctionnement économique et social de la société. Les sciences les plus diverses ne cessent de le souligner. La confiance naît d'une interaction réussie entre des personnes étrangères. Demander son chemin, acheter un café ou une glace sont les petits éléments sur lesquels repose notre communauté. Les millions de petites rencontres de ce type qui se produisent chaque jour sont le terreau de la confiance générale. "Et c'est là que le smartphone entre en jeu", écrit Manfred Spitzer (Spitzer, 2018, p. 138). Grâce au traitement de l'information toujours et partout possible, les rencontres d'homme à homme diminuent en nombre. Le shopping en ligne, la banque en ligne et Google Maps, aujourd'hui courants, nous permettent de faire des affaires et de nous orienter sans contact avec des personnes. À cela s'ajoute le Chat, les SMS, les messages et les e-mails, au lieu de la communication directe en face à face. Tout cela a pour effet de réduire les contacts humains, qui sont importants dans une société saine pour faire l'expérience d'un sentiment d'appartenance, ce qui est essentiel pour établir la confiance dans une communauté. Comme l'a montré une étude à grande échelle de Kushlev et Proulx (2016), il existe effectivement un lien entre l'utilisation du smartphone et le manque de confiance envers les voisins, les étrangers et les personnes d'autres religions ou nationalités. Selon l'étude, les personnes qui s'informent sur l'actualité par le biais de la télévision, de la radio, des journaux ou même d'Internet font étonnamment plus confiance aux inconnus. Un rapport de cause à effet inverse, c'est-à-dire que celui qui fait moins confiance aux inconnus utilise davantage son smartphone pour s'informer a pu être exclu. Les personnes qui font le moins confiance aux autres sont les plus isolées !

Ces nombreuses constatations montrent que les réseaux sociaux ne peuvent pas être la solution au problème de la solitude de notre époque. Au contraire, il faut clairement partir du principe que pour de nombreux utilisateurs, la solitude et l'isolement social sont encore renforcés par l'utilisation non critique des réseaux sociaux. Cet aspect négatif des réseaux sociaux ne semble toutefois pas encore avoir pénétré la conscience des jeunes, ni même celle de leurs parents dans une mesure suffisante. Je dois constater, du moins pour la Suisse, que l'enseignement de l'éducation aux médias, qui met également l'accent sur ces conséquences négatives, en est plutôt à ses

balbutiements. Pourtant, compte tenu des conséquences désastreuses que peut avoir la solitude, cela devrait être une priorité absolue, y compris politique.

Pour conclure :

Chaque jour, nous avons la possibilité de transformer des conversations potentiellement impersonnelles en véritables interactions sociales. Ce sont précisément ces micro-interactions qui ont toute leur valeur et qui contribuent au lubrifiant d'une société. Les socio-psychologues Gillian Sandstrom et Elisabeth Dunn (2013) de l'Université de Colombie Britannique, au Canada, ont cherché à savoir dans une expérience amusante, si ces micro-interactions avaient un impact mesurable sur notre bien-être. Devant un Starbucks situé dans une zone urbaine très fréquentée, ils ont recruté des clients entrants pour une expérience : la moitié des clients avait pour consigne d'être aimable et d'avoir quelques petites conversations avec le barista. L'autre moitié devait être efficace et éviter les conversations inutiles. Bien que l'interaction n'ait duré que 30 secondes, les participants aléatoires du groupe "amical" ont indiqué des niveaux de satisfaction plus élevés après l'échange que les participants brièvement engagés. Les chercheuses ont trouvé des preuves que ces effets sont induits par le sentiment d'appartenance. Et cela confirme exactement ce que Spitzer a souligné, à savoir que ces millions de petites rencontres sont le terreau sur lequel la confiance peut se développer dans une société.

À ce propos, je voudrais me permettre une petite observation que ma femme Su - qui regrette de ne pas pouvoir être présente ici - vit régulièrement depuis ce printemps. Bibliothécaire, elle se rend à son travail en 45 minutes, le plus souvent en transport public. Motivée par un sermon sur Romains 12, dans lequel Paul parle de "la vie comme un culte", elle a changé de comportement en cherchant délibérément un contact visuel direct et amical avec les personnes qu'elle côtoie à l'arrêt de bus ou qui s'assoient à côté d'elle dans le bus. Et il est étonnant de voir comment ce seul changement en faveur d'un geste d'invitation a incité de nombreuses personnes à engager la conversation avec Su au cours des dernières semaines. La plupart du temps, il s'agit d'une conversation superficielle, il est rare que quelqu'un lui ouvre son cœur. Cela concorde tout à fait avec les observations de Sandstrom et Dunn, Su fait aussi l'expérience d'arriver plus satisfaite au travail ou le soir à la maison. Elle accepte volontiers le petit inconvénient - peut-être pas si petit pour une bibliothécaire - de ne plus pouvoir lire autant dans le bus. Une expérience tout à fait conforme au principe biblique que Paul transmet aux anciens d'Éphèse :

« Je vous ai montré en tout qu'il faut travailler ainsi et prendre soin des faibles en se souvenant de la parole du Seigneur Jésus, qui a dit lui-même : "Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir" ». (Actes 20, 35, Segond 1920)

Noreena Hertz conclut son livre sur "L'âge de la solitude" par les mots suivants :

« L'antidote à cette ère de la solitude ne peut être, en fin de compte, que notre présence pour les autres - peu importe qui sont ces autres. Il n'en faut pas moins si nous voulons recréer un lien entre nous dans ce monde en lambeaux ».

Ce qui nous ramène au début :

« Il n'est pas bon que l'homme soit seul ». (Genèse 2, 18)

Avec ce thème de notre congrès "Solitude et isolement", nous ouvrons un vaste champ et je regarde avec curiosité et joie ce qui nous attend encore. Pendant 45 minutes, j'ai essayé de poser quelques premiers jalons et j'espère vous avoir stimulés, voire excités, afin que nous puissions entamer un dialogue fructueux. J'attends maintenant avec impatience vos questions et vous remercie de votre attention.

Dr Roland STETTLER
Spécialiste en psychiatrie et psychothérapie
Bâle, Suisse