

## L'ADOLESCENT ET L'ÉPREUVE DE LA SOLITUDE

[Sébastien Dupont](#)

Érès | « [Revue de l'enfance et de l'adolescence](#) »

2016/1 n° 93 | pages 121 à 130

ISSN 2426-296X

ISBN 9782749251448

DOI 10.3917/read.093.0121

Article disponible en ligne à l'adresse :

-----  
<https://www.cairn.info/revue-de-l-enfance-et-de-l-adolescence-2016-1-page-121.htm>  
-----

Distribution électronique Cairn.info pour Érès.

© Érès. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

# L'adolescent et l'épreuve de la solitude

---

**Sébastien Dupont**

Aujourd'hui, l'adolescence est la période de la vie où les individus éprouvent le sentiment de solitude de la façon la plus fréquente et la plus intense, que celui-ci soit associé ou non à un état d'isolement concret<sup>1</sup>. Les adolescents semblent en effet souffrir de plus en plus de solitude, de dépression ou encore d'idées suicidaires. Ce phénomène est indissociable du mouvement anthropologique qui a influé en profondeur sur la vie des adultes de l'époque actuelle. De nombreux facteurs sociétaux et culturels ont en effet plongé les individus contemporains dans une solitude existentielle de plus en plus grande : affaiblissement des religions, individualisme, libéralisme moral, désinstitutionnalisation des liens familiaux (conjugaux et filiaux), flexibilisation de la vie professionnelle, mobilité géographique<sup>2</sup>...

Autrefois apanage des adultes, le sentiment de solitude étreint de plus en plus les adolescents et maintenant les enfants. Il y a encore quelques dizaines d'années, les enfants et les adolescents étaient passablement protégés du sentiment de solitude, tant ils étaient entourés et encadrés étroitement par les adultes. Mais, progressivement, notre société a demandé aux adolescents, puis aux enfants, de faire preuve d'une autonomie de plus en plus grande. Cette évolution culturelle présente de nombreux aspects positifs pour l'épanouissement des enfants et des adolescents : ils jouissent d'une plus grande

---

*Sébastien Dupont, psychologue au centre hospitalier d'Erstein (Alsace), docteur en psychologie et auteur de Seul parmi les autres. Le sentiment de solitude chez l'enfant et l'adolescent, Toulouse, érès, 2010.*

1. J.-L. Pan Ké Shon, « Isolement relationnel et mal-être », *INSEE Première*, n° 931, 2003.

2. S. Dupont, « La solitude, condition de l'individu contemporain », *Le Débat*, n° 174, 2013, p. 130-145.

liberté et ont la possibilité de faire des choix, leur avis est régulièrement consulté par les adultes, etc. Mais cette autonomisation précoce peut également fragiliser et angoisser les enfants les plus vulnérables, qui souffrent alors de solitude et se sentent désarmés face aux épreuves qu'ils ont à affronter. La disparition des rites de passage et l'affaiblissement des logiques traditionnelles d'intégration à la vie adulte confrontent les adolescents à l'anomie, à l'inconnu et à de multiples questions souvent anxiogènes : quelle voie professionnelle choisir ? Comment éviter l'échec et le chômage ? Comment prendre place dans la société ?...

## La solitude dont souffrent les adolescents d'aujourd'hui est d'abord celle des adultes

Le sentiment d'isolement que favorisent les sociétés individualisées redouble chez les adolescents le sentiment de solitude propre à cet âge de la vie. Alors qu'ils quittent le monde protégé de l'enfance où ils vivaient sous le regard des parents et adultes qui donnaient sens au monde, ils rencontrent parfois un vide : personne n'est là pour remplacer ce regard, pour leur dire comment faire, comment vivre, comment être.

L'adolescence est, en soi, un mouvement d'autonomie et d'affirmation de la personnalité. Le sujet remet en cause et « teste » l'autorité de ses parents, de ses professeurs, des adultes. Ce processus dynamique, maturatif parce que conflictuel, est aujourd'hui entravé par la vulnérabilité qui caractérise les adultes d'aujourd'hui. Face aux « coups de boutoir » des adolescents, de nombreux adultes sont désarmés et fragilisés parce que symboliquement *seuls*. Autrefois, l'adulte tenait son autorité de son adossement à la société tout entière. Les adultes « faisaient bloc » face aux jeunes, si bien que chacun jouissait d'une forte autorité symbolique, inhérente à son statut d'adulte.

L'individualisation de la culture est ainsi en partie responsable de la perte d'autorité des adultes, parents et enseignants, fréquemment relayée par les médias. Si chaque adulte a perdu une grande part de sa légitimité et de son autorité vis-à-vis des adolescents, c'est d'abord parce qu'il se présente à eux en tant qu'individu, c'est-à-dire seul. Autrefois, lorsqu'un jeune se trouvait face à un adulte, il avait, symboliquement, la société adulte tout entière face à lui. Dans la société d'alors, religieuse, patriarcale et conformiste, il existait un large *consensus* des adultes entre eux quant à l'éducation des enfants et adolescents. Or, l'éducation, comme toutes les sphères de la vie

sociale, s'est progressivement individualisée et libéralisée. Il n'existe plus, aujourd'hui, de consensus social sur les grandes lignes directrices de l'éducation des enfants. Chaque parent est laissé « libre », par la société, de composer sa propre conception de l'éducation, en piochant ici et là dans les références de son entourage et dans les multiples théories éducatives et « conseils aux parents » véhiculés par les médias.

Cette individualisation des rapports aux enfants s'est d'abord exprimée au sein de la famille, où les parents ne ressentent pas toujours le devoir de se soutenir l'un l'autre dans leurs rôles respectifs. Cette « désolidarisation » des adultes face aux enfants est particulièrement prégnante dans le domaine scolaire. Ainsi, chaque professeur ne jouit plus automatiquement du soutien moral de ses collègues et des parents d'élèves. L'écart est grand avec la situation de l'enseignant d'antan qui représentait aussi bien les parents que le curé ou encore l'État. Les adolescents d'aujourd'hui ne sont pas dupes et ressentent bien cette fragilité symbolique des adultes qui les entourent. La dimension numérique rend cette perte d'autorité particulièrement criante dans une classe de collège ou de lycée : autrefois, trente adolescents représentaient peu de choses face à un professeur qui tenait son autorité d'une instance supérieure (la société tout entière, Dieu, la République) ; mais face à un professeur qui ne tient sa légitimité que de son statut d'individu, le rapport s'inverse : les adolescents sont majoritaires, à « trente contre un »...

## L'adolescent d'aujourd'hui face à la solitude réelle

Chaque jour, la majorité des adolescents passent plusieurs heures seuls<sup>3</sup>. Ce temps de solitude est supérieur au temps passé avec leur famille et à peu près équivalent à celui partagé avec les pairs. De façon plus précise, c'est la solitude volontaire qui caractérise l'adolescence ; cette volonté d'être seul, moins importante dans l'enfance, augmente au fur et à mesure de la progression dans cette classe d'âge.

En psychologie, ce relatif isolement de l'adolescent est souvent considéré comme un retrait des investissements affectifs extérieurs, nécessaire à cette période de transformation et de reconstruction de sa personnalité. Dans l'isolement, l'adolescent s'assure de son

---

3. Une étude a montré que ce temps solitaire représente en moyenne un quart de la journée des adolescents américains (cf. Reed W. Larson, « The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence », *Child Development*, n° 68(1), 1997, p. 80-93).

narcissisme, de l'estime qu'il se porte à lui-même, alors même que les images qu'il a de lui sont bouleversées par la puberté et par les changements qui s'opèrent dans sa vie familiale, sociale et culturelle. Ces temps de solitude sont donc importants pour son développement émotionnel et affectif.

Françoise Dolto<sup>4</sup> associait cet isolement volontaire de l'adolescence à ce qu'elle appelait le « complexe du homard ». L'adolescent est en effet dans une situation analogue à celle du homard pendant sa mue. Durant cette période où il change de carapace, le homard est particulièrement vulnérable ; aussi se cache-t-il, plus encore qu'à l'accoutumée, des possibles prédateurs. L'adolescent vit lui aussi un état de vulnérabilité passagère : il quitte progressivement son identité et ses repères de l'enfance, et fabrique petit à petit sa nouvelle identité d'adulte. Cette métaphore proposée par Dolto est particulièrement parlante lorsque l'on considère les attitudes d'opposition et de défiance de nombreux adolescents. Si l'adolescent se protège ainsi, de manière parfois disproportionnée, des attentions de son entourage et plus particulièrement des adultes, ce n'est pas simplement par volonté d'autonomie, mais parce qu'autrui est alors vécu comme un agresseur, « un prédateur ». Du fait de sa fragilité identitaire et psychologique, toute personne de son entourage, même la mieux intentionnée, peut être vécue par lui comme intrusive, susceptible de l'agresser. Ce besoin de s'isoler est encore renforcé par le fait que l'adolescent est également persécuté de l'intérieur par ses pulsions, conflits et contradictions internes. En réalité, dans l'isolement apparent, l'adolescent est loin d'être seul ; il est envahi par lui-même. Il peut avoir l'impression d'avoir perdu son espace de sécurité interne, qu'il essaie de recouvrer dans l'isolement réel, par exemple en se cloîtrant dans sa chambre.

## L'expérience de la solitude

Pour Freud<sup>5</sup>, le sentiment de solitude ferait écho, à tout âge, aux expériences archaïques de *détresse* qu'a traversées le sujet dans sa petite enfance. Il associe cet état de détresse initiale à la prématurité (ou « néoténie ») propre au petit d'homme : immature physiologiquement, il est dépendant de l'adulte pour la satisfaction de chacun de ses besoins. La prise de conscience progressive de cette dépendance

4. F. Dolto, *Paroles pour adolescents ou le complexe du homard* (1989), Paris, Librairie générale française, 1992.

5. S. Freud, *Inhibition, symptôme et angoisse* (1926), Paris, Puf, 5<sup>e</sup> éd., 2002.

entraîne chez l'enfant un intense sentiment de solitude, notamment lors de l'absence des figures parentales.

L'adolescence est une période de la vie où cette problématique de la dépendance est revivifiée<sup>6</sup>. Alors même que le sujet s'éloigne de ses parents, il peut éprouver, même de façon ponctuelle, le danger psychique que représente cette distance. L'adolescent, ambivalent, alterne ainsi souvent entre des attitudes contradictoires : tantôt il recherche une proximité infantile avec ses parents, tantôt il les rejette. Certains adolescents trouvent comme solution à ce conflit le déplacement de la relation de dépendance à l'extérieur de la famille : ils s'en remettent à l'autorité d'un adulte, d'un aîné, d'un groupe de pairs, d'un(e) amoureux(se), d'un gourou... D'autres orientent leur besoin de dépendance vers des activités ou des produits addictifs (alcool, drogues, nourriture ou jeux vidéo<sup>7</sup>, par exemple).

Les amis prennent généralement ici une importance psychologique et affective essentielle. Afin de se distancer de leurs parents, les adolescents déplacent leurs besoins d'attachement sur leurs amis<sup>8</sup>. Ce faisant, ils comblent leurs besoins affectifs tout en prenant de la distance vis-à-vis de leurs parents. De nombreux comportements montrent comment les liens entre adolescents sont empreints de cette dimension d'attachement. Les amis prennent soin les uns des autres et s'étaient les uns les autres. Les plus petits soucis quotidiens sont « dramatisés », « hystérisés » et suscitent un besoin impérieux de proximité symbolique (téléphone portable, messagerie instantanée...) ou physique. Les adolescents rejouent ainsi entre eux les premiers systèmes d'attachement qu'ils ont connus dans la petite enfance : des petits tracas sont vécus comme des situations de détresse, qui entraînent l'appel désespéré envers un autre adolescent ayant pour tâche de jouer le rôle du parent *caregiver*. La nouveauté de cette étape de développement est la *réciprocité* des liens d'attachement : dans la plupart des relations d'amitié, chaque adolescent joue successivement le rôle du demandeur et du pourvoyeur de soutien et d'attention. Ces relations introduisent ainsi chaque adolescent aux liens réciproques, qui sont ceux des adultes en société.

D'autres comportements montrent la volonté des adolescents de traverser l'épreuve de la solitude propre à leur âge, de tester leurs ressources internes et leurs capacités à affronter seuls telle ou telle

6. P. Jeammet, *L'adolescence*, Paris, J'ai lu, 2004.

7. B. Seewald, S. Dupont, « La pratique excessive d'un jeu de rôle en ligne : un phénomène d'appartenance ? », *Perspectives Psy*, n° 54, 2015, p. 44-52.

8. N. Guedeney et A. Guedeney, *L'attachement. Concepts et applications*, Paris, Masson, 2006, 2<sup>e</sup> éd., p. 84.

situation : voyages sans les parents, autogestion de la scolarité, de l'argent de poche ou des besoins quotidiens, par exemple. D'autres comportements, plus extrêmes, peuvent répondre à cette même volonté – radicale mais souvent illusoire – d'indépendance : conduites à risque<sup>9</sup>, ascétisme, isolement, fugues, errance, anorexie...

Lorsque le sentiment de solitude est vécu avec une trop grande souffrance, l'adolescent peut en effet, défensivement, réprimer ses ressentis et se convaincre du contraire ; retourné comme un gant, le sentiment de solitude peut alors devenir sentiment d'autosuffisance – « Je n'ai besoin de personne » –, retrait paranoïaque et défiance – « Je suis seul contre tous » –, ou encore misanthropie – « Je suis seul au milieu d'une humanité méprisable ».

Certains adolescents nourrissent ainsi l'illusion que c'est dans l'isolement absolu, l'autosuffisance, qu'ils acquerront leur autonomie psychique. Il apparaît au contraire que le véritable enjeu psychologique de cette période est d'élaborer ce que Winnicott appelle la « capacité d'être seul en présence d'autrui<sup>10</sup> », c'est-à-dire la capacité de penser par soi-même, de faire ses propres choix, d'avoir sa propre vie psychique, tout en sachant profiter de l'aide, des idées et de la présence des autres, sans se sentir envahi.

Le sentiment de solitude apparaît également, dans sa dimension *existentielle*, comme une composante intrinsèque au processus d'adolescence. Le sujet, qui fait progressivement le deuil de ses imagos parentales idéalisées et du monde de l'enfance, peut en effet avoir le sentiment que le ciel s'est soudainement vidé du regard des adultes qui le rassurait autrefois, que son « Dieu » est mort. C'est sous cette forme existentielle que les jeunes expriment le plus souvent leur sentiment de solitude : sentiment que personne ne peut comprendre leur détresse, que personne ne la vit comme eux, que personne n'est apte à redonner un sens consistant à leur vie et au monde. Dans des cas extrêmes, ce sentiment de détresse peut se muer en accès dépressif et être corrélé à des comportements tels que la surconsommation d'alcool et de drogues, à l'échec scolaire ou à des tendances suicidaires.

9. S. Dupont, « L'épreuve de la solitude dans les conduites à risque », dans T. Goguel d'Allondans, D. Jeffrey (sous la direction de), *Chemins vers l'âge d'homme. Les risques à l'adolescence*, Québec, Presses universitaires Laval, 2008, p. 17-28.

10. D. W. Winnicott, « La capacité d'être seul » (1958), dans *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Paris, Payot, 1969, 2<sup>e</sup> éd., p. 325-333.

## La solitude : un sentiment subjectif et relatif

Il paraît important de prendre en considération les facteurs psychologiques qui interviennent ici, en distinguant bien le *sentiment de solitude* (la solitude « perçue ») de l'*isolement social réel* (la pauvreté des liens sociaux), car les deux ne vont pas toujours de pair : les adolescents qui se sentent les plus seuls ne sont pas nécessairement les plus isolés socialement, et vice versa<sup>11</sup>. Le sentiment de solitude se distingue par ailleurs nettement de l'expérience d'être objectivement seul ; un individu peut aussi bien se sentir seul dans l'isolement réel qu'au milieu d'une foule, dans la cour d'un lycée, dans une soirée de famille ou d'amis, ou encore au sein de son propre couple.

De façon générale, il apparaît que l'un des principaux critères que considèrent les individus lorsqu'ils évaluent leur sentiment de solitude est leur propre perception de leurs capacités relationnelles et sociales, soit de leurs capacités à nouer et à entretenir des liens<sup>12</sup>. Ce résultat donne toute son importance à la psychologie de l'*attachement*<sup>13</sup>, qui focalise justement l'attention sur cette question du *lien* psychologique à autrui. Durant les premières années de vie, chacun constitue, en interaction avec son environnement proche, des « modèles d'attachement », qui continueront d'influer, à l'âge adulte, sur sa vie relationnelle. Chacun avance ainsi dans les interactions sociales avec un ou des modèles du lien à autrui, plus ou moins solides, des représentations de soi et d'autrui plus ou moins positives, des capacités plus ou moins grandes à accorder sa confiance, à aimer et à se sentir aimé, à solliciter ou à recevoir l'aide d'autrui en cas de besoin, et à faire soi-même preuve de sollicitude à son égard.

Le sentiment de solitude est donc non seulement *subjectif* mais aussi *relatif* : chaque adolescent juge son « capital social » à l'aune du niveau de sociabilité auquel il aspire<sup>14</sup> ou de celui que la société qui l'entoure présente comme souhaitable. Le sentiment de solitude fonctionne un peu à la manière du sentiment de pauvreté ; un individu se sent d'autant plus pauvre qu'il côtoie des gens riches ou que la société qui l'entoure lui fait penser qu'il pourrait devenir riche (à Las Vegas, par exemple, tout le monde peut se sentir relativement pauvre, eu égard aux potentialités d'enrichissement que les casinos font

11. Voir notamment J.-L. Pan Ké Shon, *op. cit.*

12. R. Sibony, « Revue des courants et premières recherches empiriques anglo-saxonnes sur la solitude », *Psychothérapies*, vol. 18, n° 2, 1998, p. 101-108.

13. Voir J. Bowlby, *Attachement et perte*, t. I, *L'attachement* [1969], 2<sup>e</sup> éd., Paris, Puf, 1992 ; N. Guedeney et A. Guedeney, *op. cit.*

14. R. Sibony, *op. cit.*

miroiter). Il en est de même de la « richesse relationnelle » : lorsqu'un adolescent côtoie des personnes qui bénéficient – ou semblent bénéficier – d'un « capital social » qui paraît beaucoup plus élevé que le sien, ou qu'il a l'impression qu'il pourrait – ou devrait – avoir un niveau de socialisation plus élevé, alors il peut dévaluer son propre réseau affectif et social. Le sentiment de solitude est donc sensible aux représentations et aux idéaux collectifs concernant la vie sociale.

## Le rôle des multimédias

Les multimédias prennent ici une importance croissante. Les réseaux sociaux virtuels, comme Facebook, apparaissent comme des outils permettant à l'adolescent d'éprouver sa liberté et son individualité, tout en satisfaisant ses besoins de reconnaissance : il vit *sa* vie, il a *ses* loisirs, *ses* activités, *ses* amis, *son* emploi du temps... et, en même temps, ses proches l'entourent symboliquement, ils sont là, présents, ils *voient* ce qu'il vit, ce qu'il devient, sans pour autant empiéter sur son autonomie. Les réseaux sociaux apportent par ailleurs à chacun la *maîtrise*, tant recherchée, de son entourage : chacun crée son propre réseau personnalisé (son groupe d'« amis » ou de « contacts ») et a tout le loisir d'y inviter, d'y accepter ou d'en exclure des membres ; chacun devient le « chef » de son groupe d'appartenance.

S'imposent parallèlement de nouvelles valeurs : la célébrité, la popularité, l'audience... Certains adolescents reprennent, pour organiser et valoriser leurs expériences individuelles, les règles du monde du spectacle : l'idéal de chacun devient celui d'exposer au monde une image de lui-même qui soit à la fois « originale » *et* qui recueille l'approbation du plus grand nombre. Nous observons ainsi chez les adolescents d'aujourd'hui une tendance à l'*exposition de soi*, notamment par le biais des multimédias : certains racontent leur vie sur des sites Internet, des blogs et des réseaux sociaux ; d'autres s'exhibent dans des vidéos postées sur le Web, voire dans des émissions de télé-réalité, des talk-shows ou des documentaires. Pour beaucoup, la recherche de reconnaissance et de notoriété ne semble pas être guidée par un narcissisme hypertrophié, mais plutôt par une angoisse, celle de ne pas exister aux yeux des autres.

L'usage des réseaux sociaux est particulièrement révélateur de ce phénomène. On s'aperçoit en effet que leurs utilisateurs réguliers y publient des informations concernant les aspects les plus banals de leur vie quotidienne : ce qu'ils ont fait dans la journée, ce qu'ils

regardent à la télévision, leurs derniers achats, leurs dernières photos... Cette « exhibition » de la vie privée révèle un fort besoin, pour certains adolescents, de faire exister leur vie aux yeux des autres (les membres de leur réseau), voire de s'exposer à leur *jugement moral* (les « amis » ont la possibilité, en un clic, de se prononcer sur le fait qu'ils « aiment » ou pas telle publication). De plus en plus d'adolescents guident ainsi leurs choix et leurs comportements selon les logiques de l'Audimat ; il ne s'agit plus pour eux de s'assurer que leur attitude est bien « conforme » à la norme, à la mode du moment ou à une quelconque morale, mais de savoir si ce qu'ils exposent obtient l'approbation, plus ou moins large, de leur « public » (que ce public soit déterminé, restreint et choisi comme dans le cas des « amis » de Facebook, ou indéterminé comme dans celui des internautes en général). À la manière des producteurs de télévision qui évaluent la pertinence d'un programme en quantifiant les parts d'Audimat qu'il parvient à capter, certains adolescents modèlent leur identité et indexent leur sentiment d'existence sociale en comptabilisant le nombre de leurs « amis » sur Facebook, ou d'internautes qui ont consulté leur blog ou leurs vidéos.

Ces nouvelles technologies de l'information et de la communication peuvent augmenter la vulnérabilité de chacun au sentiment de solitude, notamment dans sa dimension *relative*, du fait de l'impact qu'elles ont sur l'imaginaire collectif. Elles nourrissent en effet l'illusion collective d'une « interconnectabilité », d'une « interaccessibilité » généralisée. Les liens et les rencontres *potentiels* deviennent en effet innombrables, exponentiels, infinis... Ce capital social « possible », « virtuel », « potentiel », suggéré par les nouvelles technologies, contraste nécessairement avec le capital social réel de chacun, si riche soit-il.

## Conclusion

La solitude adolescente est très paradoxale : c'est souvent en présence d'autrui que le sujet éprouve avec la plus grande détresse sa solitude psychologique, et lorsqu'il s'isole réellement, c'est souvent pour fuir son sentiment de solitude. Cette dynamique contradictoire rend l'aide extérieure particulièrement délicate, toujours potentiellement invasive. Plus que la *proximité* d'autrui, l'adolescent qui souffre de solitude recherche sa *disponibilité*, son *accessibilité*. C'est pourquoi la présence réelle d'un interlocuteur peut parfois accentuer son sentiment de solitude : il se rend compte – ou imagine – qu'il ne parvient

pas à profiter de la relation présente, à intéresser autrui, à *accéder* à lui. Le sentiment de solitude est alors le sentiment qu'autrui, présent ou non, est *inaccessible*. Ce n'est donc souvent que par une présence *discrète* que les parents et les professionnels peuvent apporter leur assistance à l'adolescent et incarner pour lui cette fonction essentielle qu'occupe autrui pour chaque sujet : être un interlocuteur disponible et un repère, être là pour l'aider à se connaître et à vivre, écouter ses souffrances, ses questions, ses égarements, et l'aider à donner sens à son existence.