

Volume 7 /// Numéro 1 /// Hiver 2012

équilibre

VIVRE
en **SOLO**

VIVRE en SOLO

Table des matières

14 Quelques mythes et réalités sur la solitude

18 Des moments de solitude...

21 Solitude chronique ou transitoire ?

23 Ressources

30 Mesurer la solitude

36 Programme Vivre en solo

39 La solitude, une force à apprivoiser !

44 Références

45 Profil et évolution du soutien social dans la population québécoise

47 Au coeur de l'Association

48 Devenez membre de l'Association

49 Commandez vos publications de l'Association

50 À l'intention des auteurs

Suggestions de lecture

6 L'esprit de solitude

8 Les nouvelles solitudes

12 Solitude

20 Solitude et sociétés contemporaines. Une sociologie clinique de l'individu et du rapport à l'autre

22 Vaincre la solitude

26 Habiter seul : un nouveau mode de vie ?

32 Seul parmi les autres. Le sentiment de solitude chez l'enfant et l'adolescent

Mission

L'ACSM-Montréal est un organisme sans but lucratif dont la mission est la promotion et la prévention en santé mentale.

Présidente

Karen Hetherington

Directrice générale

Diane Vinet

Membership

En devenant membre, vous recevrez *Équilibre* gratuitement. En outre, vous pourrez participer aux différentes activités de l'Association telles que colloques, conférences et formations à un tarif réduit. Pour ce faire, faites parvenir un chèque au montant de :

- Entreprise à but lucratif: 50\$
- Organisme public: 40\$
- Ressource communautaire: 35\$
- Personne rémunérée: 40\$
- Personne non rémunérée et étudiant: 20\$

À l'ordre de:

ACSM-Montréal
847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6

Tél. : 514 521-4993

Téléc. : 514 521-3270

Courriel: acsmtl@cooptel.qc.ca

Site Internet: www.acsmtl.qc.ca

Équilibre

Cette publication est le journal officiel de l'ACSM-Montréal. Il est un outil privilégié de communication et d'information entre les partenaires du secteur de la santé mentale. Il favorise l'échange d'idées afin de promouvoir la santé mentale et l'acceptation pleine et entière des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Les articles n'engagent que les auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ACSM-Montréal, à moins que ce ne soit indiqué. Toute reproduction est permise en mentionnant la source complète. Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épique.

Éditeur

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal

Coordonnatrice de l'édition

Cathy Bazinet

Comité éditorial

Cathy Bazinet
Louise Blanchette

Direction artistique

Jonathan Rehel
Cathy Bazinet

Graphisme

Jonathan Rehel

Révision

Marie-Ève Landry

Impression

Imprimerie GG inc.

Photos

www.dreamstime.com

Tirage

500 exemplaires

Dépôt légal — 1^{er} trimestre 2012

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1718-1445

Un organisme appuyé par



Centre de la
santé mentale
du Grand Montréal

LE MAGAZINE ÉQUILIBRE RESPECTE L'ENVIRONNEMENT! Le magazine *Équilibre* est imprimé sur papier certifié FSC, contenant 10 % de fibres recyclées post-consommation et de fibres provenant de forêts bien gérées, fabriqué selon un procédé sans chlore.

4 FORCES SOCIALES, SOLITUDE ET SANTÉ MENTALE : LA RECHERCHE D'UN NOUVEL ÉQUILIBRE

Marc-André Delisle

Quels liens peut-on établir entre les forces sociales, la solitude et la santé mentale ? Quels enseignements est-il possible de tirer d'une telle réflexion pour la compréhension de la solitude et pour l'intervention auprès des personnes seules ?



16 LA SOLITUDE DANS LES SOCIÉTÉS SINGULARISTES

Marie-Chantal Doucet

L'individu est devenu l'horizon à travers lequel s'exprime le monde social. Il devient donc nécessaire d'étudier avec plus de finesse les liens entre le récit de soi et la vie sociale. La solitude s'avère un excellent analyseur de nos sociétés, car elle met en relief les sentiments intimes de l'individu en rapport avec la modernité contemporaine. Il faut bien s'y résoudre : la solitude est une manière de faire lien.



24 LE QUARTIER AU COEUR DU MODE DE VIE DES MÉNAGES SOLOS DANS LA VILLE CENTRALE

Annick Germain

Le quartier est-il une composante structurante du mode de vie des personnes qui habitent seules, et que nous appellerons ici des ménages solos ? Est-il à cet égard plus important que le logement ? Peut-on d'ailleurs parler d'un mode de vie propre aux ménages solos ?



34 LES PERSONNES QUI VIVENT SEULES SONT-ELLES VULNÉRABLES ?

Marc Molgat

Faut-il penser que les individus qui vivent seuls sont privés du soutien des autres ? Il apparaît clairement que si tous les individus qui vivent seuls ou qui ont peu de relations ne sont pas sans soutien relationnel, ceux qui ont de petits réseaux sociaux paraissent davantage vulnérables.





FORCES SOCIALES, SOLITUDE ET SANTÉ MENTALE :

LA RECHERCHE D'UN NOUVEL ÉQUILIBRE

MARC-ANDRÉ
DELISLE, Ph.D.

Sociologue, chargé de cours et
membre du Groupe de recherche
et d'intervention régionales
(GRIR)

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
À CHICOUTIMI

Quels liens peut-on établir entre les forces sociales, la solitude et la santé mentale ? Quels enseignements est-il possible de tirer d'une telle réflexion pour la compréhension de la solitude et pour l'intervention auprès des personnes seules ? Apporter quelques éléments de réponse à ces interrogations constitue l'objet de cet article. Ce projet paraît ambitieux de prime abord, mais ces réflexions sont préliminaires



et sujettes à débats. Nous les soumettons, sans prétention, uniquement pour stimuler la pensée des lecteurs sur les problématiques abordées.

Dans la première partie de l'article (*Force sociale et forces sociales, La solitude et La santé mentale*), nous revisiterons les définitions des concepts de force sociale, de solitude et de santé mentale en identifiant les principales réalités qu'ils

recouvrent. Dans la seconde partie (*Forces sociales et solitude, Solitude et santé mentale et Forces sociales et santé mentale*), nous examinerons les relations entre ces concepts. Nous verrons que ces relations renvoient à des phénomènes inhérents à la dynamique des collectivités et des individus. En conclusion, nous dégagerons les implications heuristiques et pratiques de ces réflexions.

Force sociale et forces sociales

L'utilisation du concept de force sociale traverse l'histoire des sciences humaines. Au XIX^e siècle et au début du XX^e, la sociologie était principalement macrosociale, historiciste et évolutionniste. Elle s'intéressait aux forces sous-jacentes à la transformation des sociétés occidentales. En fait, les premiers sociologues essayaient de comprendre le sens des changements occasionnés par la révolution industrielle (Durand et Weil [dirs.], 2006; Ritzer et Goodman, 2004; Rocher, 1969; Turner, Ed., 2006).

Puis, sous l'influence des anthropologues culturels, les sociologues ont tourné leur regard vers les institutions, les organisations et les grandes collectivités (*ibid.*). Sans perdre de vue les forces macrosociales, ils ont examiné les forces mésosociales, c'est-à-dire celles qui émanent des structures intermédiaires. Pendant ce temps, des chercheurs étudiaient la dynamique des petits groupes (Durand et Weil [dirs.], 2006; Kettner-Polley, 2000;

Turner, Ed., 2006; Vallerand [dir.], 2006). Ceux-ci ont alors construit une science des forces *micro-sociales* (communautés locales, familles, réseaux d'amis) et *individuelles*.

Les écrits des pionniers de la sociologie ont permis d'identifier quatre types de forces sociales en constante interaction : les forces macro, méso

et microsociales ainsi que la force « morale » des personnes. Mais qu'est-ce qu'une force sociale? Pour répondre à cette question, nous avons fait une analyse critique des définitions de ce concept qui sont proposées par différents auteurs (Delisle [à paraître], a et b). Ce travail montre qu'il est nécessaire de distinguer la force sociale des forces sociales, c'est-à-dire le singulier du pluriel de cette notion. Dans cette optique, la force sociale (au singulier) est ce qui permet à un élément de société ou à la société tout entière d'agir sur d'autres éléments de société. Une force sociale devient alors une faculté ou une

ressource qui rend possible cette action. C'est également un facteur contextuel qui incite un élément de société à agir sur ses homologues.

Employé au pluriel, comme on le fait presque toujours en sociologie, ce concept a trois significations : primo, il renvoie à la pluralité des facultés ou ressources permettant à un élément de société (groupe ou individu) d'agir sur cette dernière. Secundo, cette notion réfère aux facteurs contextuels qui le prédisposent à l'action. Tertio, il désigne les éléments de société qui possèdent de telles facultés ou ressources. Dans les premier et

LES ÉCRITS DES PIONNIERS DE LA SOCIOLOGIE ONT PERMIS D'IDENTIFIER QUATRE TYPES DE FORCES SOCIALES EN CONSTANTE INTERACTION : LES FORCES MACRO, MÉSO ET MICROSOCIALES AINSI QUE LA FORCE « MORALE » DES PERSONNES.



L'esprit de solitude

Jacqueline Kelen

Éditions Albin Michel, 2005

Pour la plupart des contemporains, la solitude est ressentie de façon négative : on la confond avec l'isolement, le manque, l'abandon. Et la société veille à empêcher que l'être humain ne se retrouve seul, face à lui-même. Or, la solitude choisie est loin d'être un enfermement, une pauvreté : c'est un état d'heureuse plénitude. Non seulement parce qu'elle offre la clef de la vie intérieure et créative, mais parce qu'elle est disponibilité et chemin d'apprentissage de l'amour. Il n'est pas de liberté de l'individu sans ce recueillement de la pensée, sans cet ermitage du cœur.

Pourquoi tant de philosophes, d'artistes, de saints et de mystiques furent-ils de grands solitaires? Quelle force, quelle inspiration puisent-ils dans une vie d'austère apparence? Et pourquoi notre monde lutte-t-il avec tant d'ardeur contre un état propice à la connaissance de soi? Spécialiste des mythes, auteur entre autres de *Divine Blessure*, Jacqueline Kelen invite ici chacun à découvrir son immense liberté.

deuxième cas, l'expression *forces sociales* n'est que le pluriel de la locution *force sociale* écrite au singulier. Dans la troisième acception de ce concept—qui ressortit au langage courant—on appelle *forces sociales* les groupes et les individus qui détiennent les facultés et les ressources nécessaires pour intervenir de façon efficiente dans leur milieu.

Les forces sociales sont nombreuses et diversifiées. La documentation consultée mentionne les forces sociales suivantes : le patriotisme, la solidarité, les aspirations, les croyances, les idéologies, les représentations sociales, les convictions,

l'activisme, l'altruisme, l'individualisme, la libido, l'amour (Alberoni, 1981), la haine, le savoir, le droit, les règles, les normes, ainsi que le capital humain, économique, politique et social (Bourdieu et Passeron, 1970; Colclough et Sitaraman, 2005; Rocher, 1969). Cette énumération n'est évidemment pas exhaustive. De plus, les différentes forces sociales peuvent être regroupées en catégories qui ressortissent aux phénomènes particuliers dont ils influencent la dynamique, comme nous le verrons dans les prochaines sections. Auparavant, il importe de parler de la solitude.

La solitude

La littérature sur la solitude est pléthorique. En effet, presque tous les philosophes et écrivains ont discoursé sur ce phénomène (Préclaire, 1998; Puijalon, 2004; Rovere [dir.], 2011). Certains en ont fait le sujet de prédilection de leur oeuvre. D'autres l'ont abordé au passage. À ces philosophes et écrivains s'ajoutent les spécialistes des sciences humaines qui sont nombreux à l'avoir étudié.

Jusqu'à une époque récente, deux façons différentes de conceptualiser la solitude ressortaient de la littérature portant sur cette question. La première perspective considérait la solitude comme essentiellement subjective (Hannoun, 1993; Weiss, 1987). Elle était alors définie comme un sentiment individuellement vécu, impossible à partager, mais exprimable dans certaines circonstances. La seconde perspective opposait l'isolement objectif des gens au sentiment subjectif de solitude (Bennett, 1980; Peplau et Perlman, 1982). D'où les distinctions entre les solitudes physiques et mentales, l'isolement social quantitatif (le manque de contacts sociaux, c'est-à-dire la *Social Isolation* en anglais) et le sentiment de solitude (*Loneliness* en anglais. Cf. De Jong Gierveld et Havens, 2004; Hall, 2004; Peplau et Perlman, 1982; Perlman, 2004). Ces distinctions ont donné lieu à un grand nombre d'études empiriques en psychologie et en sociologie (*ibid.*).

Au cours des deux dernières décennies, une nouvelle approche a émergé qui situe la solitude dans l'interface des rapports individus-société. La solitude personnelle est alors envisagée, soit comme la conséquence de l'affaiblissement de la vie communautaire (Delisle, 1987; De Jong Gierveld et Havens, 2004; Havens *et coll.*, 2004; Putnam, 1999); comme une façon pour l'individu de se donner une identité dans son milieu (Doucet, 2007; Pitaud et Redonet, 2004) ou encore comme la résultante

d'une dynamique d'exclusion ou de dépréciation sociales (Delisle, 2007; Guillemard, 1996).

Ces différentes perspectives renvoient à autant de définitions de la solitude. Les diverses manières de la conceptualiser reflètent la polymorphie de cet objet d'étude. Aucune définition ne peut englober la totalité du champ sémantique de la solitude parce qu'elle comporte une part d'indicible qui entrave toute tentative de résumer son contenu dans un seul énoncé. Malgré tout, au terme d'un long cheminement intellectuel, nous en sommes arrivé à considérer ce phénomène comme étant « un ensemble d'états et de situations dans lesquels se trouve la personne séparée de ses semblables » (Delisle, 2007, p. 27). Nous sommes conscient que cette définition n'est pas exhaustive, mais elle constitue un point de départ. La polymorphie de la solitude nous a également inspiré les concepts de profil relationnel et isolationnel que nous avons définis de la façon suivante (Delisle, 2007, p. 29) :

Le profil relationnel rend compte de la structure, du contenu et des caractéristiques des relations sociales d'une personne. En cela, il rejoint la notion de réseau social (Facchini, 2004). Le profil isolationnel est le négatif, au sens photographique du terme, du profil relationnel. Il est constitué des relations que l'individu n'a pas, mais qu'il pourrait entretenir compte tenu de sa situation.

Même s'il n'épuise pas le sujet, le concept de profil isolationnel est utile. Tout d'abord, il permet d'étudier empiriquement différentes formes de solitude et d'établir des rapports entre elles. Ensuite, grâce à cette notion, il devient possible de relier la dynamique des forces sociales, à la solitude et à la santé mentale.

La santé mentale

Sur son site Internet, l'Association canadienne pour la santé mentale résume de façon succincte mais explicite différentes définitions du concept qui est au centre de ses préoccupations¹. Les auteurs du document consulté se réfèrent aux travaux du Comité de la santé mentale du Québec (CSMQ) et de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le CSMQ considère la santé mentale comme étant :

« l'état d'équilibre psychique d'une personne à un moment donné, [qui] s'apprécie, entre autres, à l'aide des éléments suivants : le niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales

et les qualités des relations avec le milieu ». Cet organisme insiste sur les caractères holistique et

dynamique de la santé mentale. Celle-ci serait un état psychique positif stationnaire (mais non statique) qui résulterait de « conditions multiples et interdépendantes » favorisant l'adaptation d'une personne à son milieu en tenant compte des déterminants biopsychiques de cet état.

La définition de l'Organisation mondiale de la santé met aussi l'accent sur la nécessité pour

l'individu de s'adapter à son environnement, condition essentielle à la préservation de la santé mentale. Selon l'OMS (voir note 1), la santé mentale est tributaire de la capacité de la personne « d'établir un équilibre entre

tous les aspects de sa vie : physique, psychologique, spirituel, social et économique ».

Quant à l'Association canadienne pour la santé mentale (voir note 1), elle centre son propos sur les responsabilités individuelles et collectives. La personne qui veut sauvegarder sa santé mentale doit se prendre en charge. De plus, il est impératif que le milieu favorise le bien-être psychologique des gens.

Les concepts de forces sociales, solitude et santé mentale ayant été définis (quoique sommairement), nous sommes en mesure de passer à la seconde partie de cet article qui consistera à établir des relations entre les phénomènes considérés. Pour ce faire, nous formulerons des propositions que nous étayerons par des faits empiriquement constatés et par des faits de sens commun.

IL Y AURAIT DONC UNE « BONNE SOLITUDE » QUI PERMETTRAIT À L'INDIVIDU DE SE RESSOURCER ET DE CONTINUER D'ENTREtenir DES RELATIONS DE QUALITÉ.

suggestion de lecture



Les nouvelles solitudes

Marie-France Hirigoyen

Éditions de la découverte, 2007

Dans toutes les sociétés développées, la montée de la solitude est devenue un phénomène social majeur. Alors que les interactions entre individus sont permanentes, voire envahissantes, de nombreuses personnes éprouvent un sentiment douloureux d'isolement. Et, en même temps, beaucoup d'autres font le choix de vivre seules.

Dans ce livre, la psychanalyste Marie-France Hirigoyen désire montrer que cette réalité est le fruit d'une mutation profonde des rapports hommes/femmes, encore inaboutie. Si les femmes ont enfin obtenu une autonomie nouvelle, dans le travail comme dans la sexualité, cette indépendance n'a pas été encore pleinement intégrée dans les mentalités. D'où une crise des rôles masculin et féminin et une précarisation des liens intimes. On constate un durcissement des relations dans le couple. Reflet aussi du durcissement du monde du travail. Et le surinvestissement dans la relation amoureuse s'accompagne d'une pratique croissante du « couple en CDD ». Les périodes de solitude et d'abstinence sexuelle conduisent à un recours accru aux sites de rencontres sur Internet ou aux « nouvelles thérapies », qui se révèlent le plus souvent illusoires. Alors que, explique Marie-France Hirigoyen, la solitude peut apporter énergie et inspiration : à tout âge, la solitude choisie, tout en restant disponible à l'autre, est une source de plénitude, un moyen de sortir de la superficialité d'une société dominée par le narcissisme et le culte de la performance.

Forces sociales et solitude

Les forces de convergence et de divergence; d'association et de dissocation

Comme nous l'avons vu, les forces sociales sont nombreuses et diversifiées. De plus, elles sont orientées vers la réalisation des buts des collectivités et des individus. Il s'ensuit que les forces sociales particulières peuvent être convergentes ou divergentes. De façon générale, les forces de convergence sont associationnistes et créent de la sociabilité tandis que les forces de divergence sont *dissociationnistes*, c'est-à-dire qu'elles isolent les groupes et les personnes. Autrement dit, dans la plupart des sociétés, des forces associationnistes favorisent l'établissement de liens entre les gens pendant que des forces *dissociationnistes* les poussent vers la marginalité ou la solitude². Celle-ci peut alors être envisagée dans la perspective des rapports entre ces deux types de forces.

Ces propositions sont difficiles à prouver empiriquement si ce n'est en référence à des faits de sens commun qu'on peut parfois documenter. En effet, dans les sociétés modernes, la vie sociale, communautaire et familiale est intense alors que, parallèlement, un grand nombre de personnes préfèrent la solitude. Ces personnes refusent de s'engager dans la société, dans leur collectivité, envers leur famille ou leurs amis. Des gens rejettent même les relations intimes.

Le cycle de la sociabilité

Cela dit, la sociabilité est cyclique³. Elle passe par des phases où les gens se rapprochent et s'éloignent de façon rituelle, comme dans les danses des couples. La sociabilité comporte des moments de solitude qui favorisent le rapprochement, et des périodes d'interactions sociales, dont la durée est limitée, qui sont suivies d'épisodes d'éloignement. La solitude fait donc partie de la sociabilité. C'est la dominance des forces de rapprochement sur celles d'éloignement qui distingue la sociabilité de la solitude. Les forces d'éloignement sont sous-jacentes à la sociabilité, mais elles ne déterminent pas son aboutissement, alors que tel est le cas chez les personnes qui se retrouvent seules de façon chronique (Delisle, 1987 et 1996).

Cela implique que les forces sociales de divergence sont nécessaires à la sociabilité. Les forces de divergence dynamisent le cycle des relations

sociales tant et aussi longtemps qu'elles sont dominées par les forces sociales de convergence. Il y aurait donc une « bonne solitude » qui permettrait à l'individu de se ressourcer et de continuer d'entretenir des relations de qualité. C'est pourquoi il y a des solitaires « invétérés » qui sont très sociables. Par contre, la solitude psychologiquement néfaste ne s'insère pas dans un cycle de sociabilité dont l'issue est gratifiante.

Le paradoxe des rapports inclusion/exclusion

D'autres aspects de la problématique des liens entre les forces sociales et la solitude doivent être évoqués. Il en va ainsi des rapports paradoxaux entre l'inclusion et l'exclusion. De façon générale, l'inclusion exclut. Cette proposition paraît surprenante de prime abord, mais elle rappelle que l'inclusion et l'association ont leurs limites. En effet, le nombre de relations intenses que l'on peut entretenir avec les gens est restreint, tout simplement parce que le temps dont on dispose pour ce genre d'activités est compté. L'individu est donc obligé de choisir ses appartenances et de renoncer à certaines relations, délaissant les personnes et les groupes concernés. De même, pour être inclusives, les collectivités doivent être exclusives. Ainsi, aucun pays ne peut accorder la citoyenneté à l'ensemble de l'humanité, et aucun organisme n'est capable d'admettre tout le monde dans ses rangs.

Cela veut dire que les forces inclusives sont en même temps des forces d'exclusion. Les forces sociales qui engendrent les associations sont susceptibles de provoquer des mouvements de dissocation. De tels mouvements peuvent alors susciter de nouveaux regroupements qui risquent de se désintégrer, et ainsi de suite... D'ailleurs, la marginalité collective et la solitude individuelle résultent souvent d'une rupture qui n'est pas suivie de la création d'un autre lien social.

La sociabilité libre ou contrainte

La sociabilité peut être libre ou contrainte. Elle est libre lorsque la personne a la possibilité de s'associer volontairement à ses homologues. Cela suppose qu'elle a le droit de refuser de s'intégrer à un groupe. Rappelons que ce droit n'est pas acquis pour tout le monde en toutes circonstances. De nombreuses situations obligent l'individu



à faire partie de collectivités composées de gens qu'il n'a pas choisis. C'est le cas des milieux de travail, entre autres.

La sociabilité libre génère habituellement des relations authentiques ainsi que des sentiments de solidarité et d'appartenance. Par contre, la sociabilité contrainte engendre fréquemment (mais pas toujours) des rapports sociaux formalisés, superficiels et de faible qualité. D'où le type de solitude qui résulte des relations peu gratifiantes. La sociabilité contrainte fait partie de la vie collective parce qu'elle ressortit à des forces que l'individu ne contrôle pas. Tel est le cas des lois et des normes qui régulent les rapports sociaux. Toutefois, la sociabilité contrainte et la solitude qu'elle produit sont habituellement épisodiques et sont vécues dans

des sphères particulières de l'existence de la personne (comme celle du travail).

La solitude choisie ou subie

La solitude est susceptible d'être choisie ou subie. D'une part, la sociabilité libre a pour contrepartie la possibilité de rester seul. D'autre part, la solitude subie peut avoir de multiples causes : un milieu contraignant, des forces juridicopolitiques qui marginalisent la personne ou la condamnent à la réclusion ou encore des moeurs et des coutumes qui interdisent *de facto* les relations qu'une société réprouve au regard de ses valeurs⁴. À cela s'ajoutent, au niveau individuel, le manque d'habiletés sociales et un état de santé déficient (Weiss, 1987).



La majorité des personnes qui ont un réseau social étendu et qui entretiennent des relations gratifiantes avec leurs proches ont un meilleur bien-être psychologique que la plupart des individus isolés.

Solitude et santé mentale

Les rapports entre la sociabilité et la santé mentale ont été clairement établis par les chercheurs (Québec [Prov.], 2008). La majorité des personnes qui ont un réseau social étendu et qui entretiennent des relations gratifiantes avec leurs proches ont un meilleur bien-être psychologique que la plupart des individus isolés (ibid.). Cela tient au fait que le réseau social sert d'exutoire aux tensions de la vie quotidienne et apporte un soutien moral aux personnes en difficulté.

De ce constat découlent trois propositions sujettes à corroboration par la recherche. Primo, on peut déduire que la sociabilité libre générée par des forces de convergence associationnistes favorise la santé mentale en comblant les besoins affectifs des gens. Secundo, la sociabilité contrainte engendrée par les forces de divergence

dissociationnistes nuit au bien-être psychologique. Ces propositions présument, en troisième lieu, que la sociabilité libre est source d'épanouissement tandis que la sociabilité contrainte suscite des tensions. Effectivement, les rapports sociaux formalisés obligent les personnes à s'adapter à une situation problématique. Or, ce n'est pas le cas des relations libres.

Cependant, une nuance s'impose qui dérive des propositions formulées ci-dessus. Ainsi, la solitude choisie, qui résulte de la dominance épisodique des forces *dissociationnistes* individuelles, peut favoriser le bien-être psychologique en régénérant la capacité de sociabilité de la personne. Autrement dit, l'individu qui choisit ses formes et ses moments de solitude peut conserver une excellente santé mentale parce qu'il garde le contrôle de sa vie⁵.

Forces sociales et santé mentale

Les forces sociales sont orientées vers des buts et elles peuvent converger ou diverger. Plus elles divergent, plus les tensions qu'elles génèrent sont fortes. Inversement, plus les forces sont convergentes, moins il y a de tensions. Toutefois, la santé mentale est dynamique. Cela implique que la dominance des forces de convergence dans le cycle de la sociabilité est susceptible d'accroître le bien-être affectif de la personne. Par voie de conséquence, beaucoup de troubles mentaux seraient engendrés

par la dominance des forces de divergence. L'état de santé psychologique d'un individu à un moment donné peut donc être la résultante d'un rapport entre des forces sociales équilibrantes et déséquilibrantes.

Tel est le cas des relations entre les forces associationnistes et *dissociationnistes*. Ces rapports

contradictaires créent des tensions dans les collectivités et chez les individus. Ces tensions sont équilibrantes lorsqu'elles insufflent du dynamisme dans une relation humaine. Il en va ainsi de l'absence temporaire d'un être cher qui ravive le goût de le revoir. Les tensions qui résultent de

la dominance de *forces dissociationnistes* sont déséquilibrantes quand elles émanent de rapports sociaux conflictuels. Elles se manifestent dans une sphère particulière d'une collectivité ou d'une personne, puis

elles se répercutent dans les autres sphères. Les tensions déséquilibrantes qui affectent les individus sont susceptibles d'altérer la qualité de leur vie sociale, de bouleverser leur état psychique et d'être à l'origine de problèmes mentaux.

Cela revient à dire que le bien-être émotionnel est tributaire de l'harmonie sociale. Les deux sont

interdépendants. Les tensions perturbent la santé mentale et quand les gens sont psychologiquement troublés, ils entretiennent souvent des rapports conflictuels avec leur milieu. Cela entraîne une solitude généralisée. Pour briser ce cercle vicieux, il faut que les forces de convergence associationnistes parviennent à dominer les forces de divergence *dissociationnistes*. Car les premières produisent de la sociabilité qui favorise le bien-être affectif tandis que les secondes engendrent des tensions psychologiquement néfastes. Telle est la thèse que nous voulions étayer dans cet article, en apportant les nuances qui s'imposent.

L'ÉTAT DE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE D'UN INDIVIDU À UN MOMENT DONNÉ PEUT DONC ÊTRE LA RÉSULTANTE D'UN RAPPORT ENTRE DES FORCES SOCIALES ÉQUILIBRANTES ET DÉSÉQUILIBRANTES.

suggestion de lecture



Solitude

Françoise Dolto
Éditions Gallimard, 1994

« La solitude m'a toujours accompagnée, de près ou de loin, comme elle accompagne tous ceux, qui seuls, tentent de voir et d'entendre, là où d'aucuns ne font que regarder et écouter. Amie inestimable, ennemie mortelle — solitude qui ressource, solitude qui détruit, elle nous pousse à atteindre et à dépasser nos limites. » Placé sous le signe de l'Adagio du Quintette opus 163 de Schubert, *Solitude* est une variation sur ce thème majeur de l'œuvre de Françoise Dolto. Deux fils tressent, en se croisant, ce texte : d'une part, des monologues de l'auteur sur la solitude datant de 1975; d'autre part, une conversation libre à plusieurs voix concertantes avec son entourage, alors qu'en 1985 elle s'est retirée à La Soledad, la maison familiale d'Antibes, après la disparition de Boris Dolto. La solitude caractérise le petit humain dès la naissance et le place dès lors dans une dépendance radicale à Autrui.

Se référant constamment à ses rencontres cliniques et aux faits de sa vie privée, Françoise Dolto déploie une grande fresque de l'histoire du sujet, de l'origine à la fin. La plupart des grands thèmes de son œuvre y sont présents, avec des variations sensibles de ton et de temps, car ce livre polyphonique traverse plus de vingt ans de sa recherche.

Conclusion

Dans cet article, nous avons tenté d'établir des liens entre les forces sociales, la solitude et la santé mentale. Nous avons vu que des forces sociales sont responsables de la solitude et du bien-être psychologique des gens. À ce stade, la question qui se pose est de savoir comment polariser ces forces pour qu'elles permettent aux individus de vivre, seuls ou avec d'autres, dans un environnement social favorable à leur santé mentale. C'est en essayant d'apporter quelques éléments de réponse à cette interrogation que nous concluons cet article.

Le problème en cause met en scène la société civile, les collectivités et les personnes. Quel est le principal protagoniste de cette dynamique ? De prime abord, nous serions tenté d'imputer à la société civile et à ses instances politiques la responsabilité d'harmoniser les rapports entre les acteurs concernés. Mais dans le domaine de la santé mentale, le travail de la société est tributaire de celui des collectivités et des individus. Par conséquent, ces trois entités sont inexorablement liées. C'est la coordination de leurs efforts qui est susceptible d'avoir des effets bénéfiques sur le bien-être psychologique des gens.

Nous croyons que la société civile, représentée par l'État, a le devoir d'instaurer une politique d'atténuation des tensions. Dans un monde idéal, les seules forces sociales qui devraient être cautionnées sont celles qui contribuent au progrès de la communauté et à l'épanouissement des personnes. Par conséquent, il est nécessaire de policer et de réguler les forces sociales déséquilibrantes à défaut de les annihiler.

Il en va de même des collectivités. Dans le « meilleur des mondes », il faudrait qu'elles soient capables d'intégrer tous leurs membres, ce qui implique la tolérance des marginaux et l'acceptation des solitaires. Aussi, elles doivent faire preuve de sollicitude envers les personnes vulnérables.

Les collectivités ont également pour mission de montrer aux gens comment gérer les forces contradictoires qui s'exercent sur eux. Elles peuvent agir par l'entremise du soutien social informel et des intervenants professionnels dans le cadre des politiques de santé publique. Le renforcement des collectivités et de leurs acteurs devrait donc être une priorité dans le domaine de la santé mentale (Agence de santé publique du Canada, 1996 et 2007; Québec [Prov.], 2008).

Quant aux individus, ils ont la responsabilité de prendre en main leur bien-être psychologique en utilisant, si nécessaire, les moyens que leur offrent l'État, les groupes communautaires et

les intervenants. Le recours à ces ressources est susceptible de les aider à mieux s'intégrer et à s'adapter aux situations engendrées par les forces sociales déséquilibrantes.

Les intervenants peuvent servir de relais entre la société civile, les collectivités et les personnes. Leur rôle est d'établir des voies de communication et de lancer des initiatives de coopération entre ces trois entités. Aussi, ils doivent apprendre aux individus à développer leurs habiletés sociales, condition nécessaire pour nouer des relations gratifiantes. Le rôle des intervenants est donc primordial.

Dans la dynamique sous-jacente à l'amélioration de la santé mentale, les ressources de chacun des acteurs sont limitées. C'est en collaborant qu'ils ont le plus de chances d'atteindre leurs objectifs. Car la clé du succès réside dans leur capacité de mobiliser les forces dont ils disposent et de les faire converger. Or, une telle convergence de forces est possible, comme l'ont montré plusieurs expériences et projets (voir les références précédentes). Nous espérons que cet article contribuera, ne fût-ce que modestement, à sensibiliser les acteurs qui oeuvrent dans le domaine de la santé mentale à la nécessité de se concerter davantage. ✱

1 Source : www.acsm-ca.qc.ca/definition-sm.

2 Parmi les forces associationnistes, il y a notamment : les intérêts collectifs, les valeurs communautaires, les croyances religieuses et les idéologies politiques communes, ainsi que l'attraction interpersonnelle. En contrepartie, les intérêts particuliers, les valeurs individualistes, des croyances religieuses différentes, des idéologies politiques opposées, la xénophobie et l'antipathie sont habituellement des forces dissociationnistes.

3 La sociabilité peut être définie sommairement comme la « manière dont s'établissent les relations sociales entre individus et groupes. » Réf. : www.granddictionnaire.com/btml/fra/r_motclef/index800_1.asp. Nous avons choisi d'utiliser le concept de sociabilité plutôt que celui de socialité parce que la signification de cette seconde notion est ambiguë.

4 C'est le cas des relations homosexuelles dans plusieurs pays.

5 Cela renvoie au concept de *Locus of control* en psychologie. Le sentiment de maîtriser une situation est un déterminant important de l'équilibre mental. À l'inverse, le sentiment d'impuissance est source de détresse psychologique. Cf. Vallerand (dir.), 2006; Vézina, Cappellet et Landreville, 2007.

RÉFÉRENCES

Voir p. 44-45.

QUELQUES

MYTHES ET RÉALITÉS SUR LA SOLITUDE

L'expérience de la solitude est nécessairement néfaste.

FAUX.

S'il est vrai que les personnes souffrant de solitude sont plus exposées à vivre de la détresse psychologique qui s'exprime par de l'anxiété, des sentiments dépressifs, de l'irritabilité (Lambert, 1993), il est important de bien distinguer les diverses formes de solitude (Poulin et al., 1983). Il existe une solitude chronique relevant d'une difficulté à nouer et/ou à maintenir des relations satisfaisantes. Dans ce cas, la personne éprouve un vide, se perçoit sans valeur et peut éventuellement se sentir résignée face à sa situation. Certains désirent être en relation, alors que d'autres en ont perdu le goût. Il existe également une solitude transitoire qui peut être ressentie comme douloureuse ou bienfaisante. Cette solitude est souvent vécue au cours de moments particuliers, tels un deuil, une séparation ou l'arrivée dans un nouveau milieu. Elle offre l'occasion de se questionner et de trouver un nouvel équilibre dans sa vie. Il s'agit donc d'une solitude qui peut être bénéfique en ce qu'elle permet de confronter et d'intégrer le sentiment de solitude fondamentale présent chez tout être humain (Audibert, 2008).

La solitude provient d'une timidité excessive, de la peur du rejet et d'une faible estime de soi.

FAUX.

Les explications de l'origine de la solitude sont multiples. Certains estiment que la solitude découle

des besoins non comblés d'intimité pendant l'enfance et du manque de liens d'attachement stables qui permettent de développer une confiance de base pour apaiser la peur de l'abandon. D'autres considèrent que la solitude est liée au sentiment de rejet qui alimente l'anxiété. On explique aussi la solitude par l'insatisfaction éprouvée face à l'écart entre les relations désirées et les relations réelles, ou encore, par une conjonction de facteurs individuels et environnementaux (Ouellet et Joshi, 1987). Il arrive que des personnes ayant peu conscience de leur valeur soient également plus sensibles au rejet et éprouvent une timidité qui les rend hésitants à se lier socialement, ce qui les confine à un sentiment de solitude. Cependant, la solitude peut aussi être ressentie par des personnes qui n'apparaissent ni timides ni dépourvues de moyens de socialiser avec les autres.

Les personnes engagées dans une relation amoureuse éprouvent moins de solitude.

VRAI.

Les personnes engagées dans une relation amoureuse ressentent significativement moins de solitude que les célibataires (Lambert, 1993). Très souvent, le partenaire amoureux devient le confident privilégié qui a un rôle indispensable dans les moments difficiles. Le fait d'être soudainement privé de cet appui, suite à une rupture, provoque des réactions intenses parfois accompagnées d'un sentiment de panique à l'idée de se retrouver seul. Notons que la rupture amoureuse est souvent à l'origine de crise suicidaire chez les hommes.

On ne souffre pas de solitude quand on a beaucoup d'amis et des relations diversifiées.

FAUX.

Bien que la présence d'un réseau social et l'engagement dans une relation amoureuse sont reconnus comme des facteurs de protection de la santé mentale, il faut distinguer deux formes de solitude. La solitude sociale se définit par un manque de relations avec les autres et un sentiment d'exclusion. La solitude affective relève plutôt d'une difficulté à établir des relations suffisamment intimes pour permettre la confiance. Il s'agit du sentiment subjectif d'être seul et de ne pouvoir utiliser le réseau social existant. C'est dire que l'on peut se sentir seul au milieu d'un groupe. Par exemple, la taille du réseau social des hommes suicidaires est comparable aux hommes non suicidaires. Par contre, les suicidaires perçoivent moins de soutien de la part de leur réseau, sont plus réticents à y faire appel et sont moins satisfaits de l'aide reçue (Houle et al., 2005).

Les hommes ont plus tendance à se sentir seuls que les femmes.

VRAI.

Au sein de la population générale, les hommes disposent généralement de moins de soutien social que les femmes, particulièrement sur le plan émotionnel (présence de confidents et de personnes qui leur témoignent de l'affection). Ils sont d'ailleurs plus réticents à demander de l'aide à leur entourage (Julien et al., 2000). Par contre, chez les jeunes adultes, les hommes ne déclarent pas vivre plus de solitude que les femmes. (Julien et al., 2000).

Le réseau social aide au maintien de la santé globale d'un individu.

VRAI.

Les voisins, les collègues de travail et d'étude, procure un support émotif et social amortissant l'impact des événements stressants de la vie. Que ce soit en offrant une aide matérielle, un soutien émotionnel, un partage d'expériences et d'information, l'entourage peut redonner espoir et confiance tout en brisant l'isolement. Ces différentes formes d'aide renforcent le sentiment d'appartenance à un groupe, ce qui améliore l'estime et la confiance en soi.

Les aidants naturels peuvent très bien, à eux seuls, apporter l'aide nécessaire à un proche en difficulté.

FAUX.

Les proches ne peuvent offrir la continuité de présence et combler tous les besoins d'une personne en détresse. Ils sont parfois trop impliqués sur le plan émotif pour offrir l'aide nécessaire. Un bon aidant saura aussi reconnaître ses limites de manière à ne pas s'épuiser. L'entourage n'est pas une ressource inépuisable. D'où l'importance d'agir en réseau élargi et de référer à des ressources professionnelles et/ou communautaires.

La culture occidentale crée des conditions propices au développement du sentiment de solitude.

VRAI.

La structure sociale actuelle des pays occidentaux valorise l'individualisme, la performance, la compétition et crée ainsi des conditions propices à l'apparition du sentiment de solitude. L'éclatement des institutions d'appartenance ne fournit plus aux membres de la communauté ce repère identitaire qu'est la reconnaissance, par le groupe, de sa place, de sa valeur et de son importance. Il reste toutefois que chacun peut trouver sa liberté d'action et un certain pouvoir sur sa vie lui permettant de mieux faire sa place à l'intérieur de ces contraintes.

Les stéréotypes sociaux contribuent à isoler davantage les personnes seules.

VRAI.

Dans la culture occidentale, l'expérience de la solitude est entourée de malaises donnant lieu à des stéréotypes dévalorisant les personnes seules (Hirigoyen, 2007). Il arrive que ces personnes intègrent, à leur tour, la norme dominante de la société qui valorise le couple, la famille, le groupe et que, par comparaison sociale, elles aient tendance à percevoir négativement leur différence et à se dévaloriser. Ces perceptions peuvent non seulement contribuer au sentiment de solitude existentielle mais aussi générer des sentiments dépressifs et désespérés face à cette situation (Dumont et al., 1988). Par ailleurs, il est vrai que d'autres personnes se dégagent bien de la pression sociale et assument leur solitude, ce qui leur permet de s'épanouir à l'intérieur de cette condition de vie. ❧

Source

Extrait et adapté de : Université de Montréal, Centre de santé et de consultation psychologique, Services aux étudiants, *Mythes et réalités sur la solitude*, Montréal, 2009.



LA SOLITUDE

DANS LES SOCIÉTÉS SINGULARISTES

MARIE-CHANTAL
DOUCET, Ph.D.

Professeure – Faculté des sciences
humaines à l'École de travail social

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
À MONTRÉAL

*Me voici donc seul sur la terre, n'ayant plus de frère, de prochain,
d'ami, de société que moi-même. — Jean-Jacques Rousseau*

La solitude constitue l'un des sentiments cruciaux de l'époque puisqu'elle s'insinue à présent dans tous les âges de la vie et dans toutes les histoires. La forte teneur symbolique des cadres sociaux, qu'ils concernent les classes d'âge ou les milieux sociaux, la famille et les relations de voisinage prenaient, il n'y a que quarante ans, plus d'importance que



l'individu. On parle à présent d'une singularisation croissante des sociétés occidentales (Martucelli, 2010). L'individu est devenu l'horizon à travers lequel s'exprime le monde social. Il devient donc nécessaire d'étudier avec plus de finesse les liens entre le récit de soi et la vie sociale. La solitude s'avère un excellent analyseur de nos sociétés, car elle met en relief les sentiments intimes de l'individu en rapport avec la modernité contemporaine. Il faut bien s'y résoudre : la solitude est

une manière de faire lien. C'est donc de ce lien tragique entre l'individu et la société dont il est question dans la solitude. Que signifie ce profond sentiment d'être à la fois trop plein et en manque de l'autre dans notre monde contemporain ? Dans ce texte, nous nous intéresserons précisément à l'ambiguïté que représente le sentiment de solitude dans les sociétés singularistes. Nous examinerons la solitude en tant que phénomène subjectif mettant en tension l'individu et la société.

La solitude, un phénomène ambivalent

Il est intéressant de constater que la solitude n'a pas toujours été liée aux sentiments. Au Moyen-Âge, elle désignait simplement un lieu désert et concernait donc des éléments extérieurs. Elle devient un phénomène subjectif et intériorisé avec l'apparition de l'individu moderne. La première modernité (Beck, 1986) marque la fin du 18^e siècle, celle des penseurs qui revendiquent les premiers une intériorité capable de se penser elle-même. La solitude devient une expérience vitale, mais elle concerne surtout les intellectuels et les artistes. Le promeneur solitaire de Rousseau en constitue une représentation intéressante. La seconde modernité, que l'on situe habituellement au cours de la deuxième moitié du 20^e siècle, plus précisément dans les années 1960, donne naissance à une culture où la vie individuelle et ses problèmes de réalisation personnelle s'impose avec force, dans l'ensemble de la société. La solitude devient un phénomène subjectif qui met en tension un certain idéal de se construire un espace à soi versus un sentiment « d'esseulement » (Doucet, 2009). Être seul favorisera donc une certaine intimité avec soi-même, un espace de représentation de soi, mais aussi la conscience d'une distance au monde qui, à l'occasion et selon les récits, peut confiner au tragique. Par ailleurs, il faut faire une distinction entre solitude et isolement. Celui-ci

constitue en fait la forme extrême de la solitude où certaines personnes font l'expérience du vide intérieur, de même que dans la communication avec les autres. La solitude ne conduit pas nécessairement à l'isolement. Il est néanmoins beaucoup plus fréquent aujourd'hui de s'y voir basculer pour un temps plus ou moins long : une perte d'emploi, une séparation, un deuil important, toutes ces épreuves étant aujourd'hui vécues avec le sentiment de vivre un destin personnel plutôt que collectif. Or, la solitude est pourtant revendiquée, car elle permet à l'individu de se retrouver lui-même, à distance des autres, pour mieux éprouver son propre style. Bref, être seul parfois ou toujours, est devenu un style de vie. Le style de vie est ici défini comme une catégorie permettant à la fois de conjointre un certain agir commun et une tendance à se différencier.

L'analyse de la solitude contemporaine permet aussi paradoxalement d'observer les effets de l'absence de l'autre et justement, la place que cet autre occupe dans la conscience et l'existence contemporaines. Les transformations de l'individualité redéfinissent le lien social. La solitude représente un passage de nos sociétés, du « nous » au « je ». L'apparition du « je » transforme l'identité individuelle, car chacun a désormais le devoir de s'assumer en tant qu'être responsable et autonome. Se

dégageant du « nous » communautaire, le « je » doit en effet apprendre à vivre seul. Il représente une espérance historique, celle d'aller de l'avant en se défaisant des contraintes du passé, mais en endossant paradoxalement une autre obligation : celle d'être soi-même, ce qui pose le difficile problème de l'authenticité. C'est donc de cette intériorité comme conscience de soi, mais aussi comme relation aux autres dont il est question dans la solitude. En ce sens, on peut dire que la solitude contemporaine génère de nouvelles manières d'être ensemble.

Des moments de solitude...

Les périodes de transitions sont des moments propices à la solitude. L'intégration à un milieu de travail, une rupture amoureuse, un déménagement, le décès d'un proche, sont tous des événements susceptibles de faire vivre de la solitude.

Le sentiment de solitude survient quand une personne perçoit un écart entre ce qu'elle désire dans ses relations sociales et ce qu'elle vit réellement. C'est la perception subjective de satisfaction qui influence le bien-être psychologique davantage que la réalité objective.

Solitude sociale ou émotionnelle ?

Même si la solitude réfère généralement au fait de se retrouver seul, le sentiment de solitude peut aussi se vivre lorsque le réseau social est bien développé. Nous distinguons deux formes de solitude. La solitude sociale se définit par un manque de relations avec les autres et un sentiment d'exclusion. Ici, le réseau de relations est insuffisant. La solitude émotionnelle relève plutôt d'une difficulté à établir des relations suffisamment intimes pour permettre la confiance. Il s'agit du sentiment subjectif d'être seul et de ne pouvoir utiliser le réseau social existant.

Source

Extrait et adapté de : Université de Montréal, Centre de santé et de consultation psychologique, Services aux étudiants, *Petit guide de la solitude : informations et stratégies pour s'aider soi-même ou aider un proche*, Montréal, 2009.

Une tension entre intériorité et extériorité

La tension entre intériorité et extériorité peut être considérée comme l'un des soubassements de la solitude contemporaine. Une séparation universelle existerait entre vie privée et vie publique (Petitat, 2009). Néanmoins, cette frontière fluctue selon les moments de l'histoire et selon les sociétés. Elle pourrait être aujourd'hui considérée comme étant fortement revendiquée et cependant, la vie privée n'a jamais été aussi montrée en spectacle. De façon générale, l'individu se défendrait contre une certaine intrusion par l'interférence d'autrui. Pourtant, les pensées les plus intimes et les plus reculées dans ce que nous avons nommé le *quant-à-soi* puisent dans le dispositif symbolique de leur époque. La grande habileté de l'individu contemporain, ce n'est pas d'établir une frontière marquée entre vie privée/vie publique, car on y observe plutôt un entremêlement jamais égalé. Ce qui le différencie sera d'user consciemment de la faculté de « montrer » et de « cacher » dans sa présentation de soi et ainsi de rendre flou ce qui revient à l'être et ce qui se rapporte au paraître. L'individu dispose donc d'une marge de jeu lui permettant d'établir certains rapports

stratégiques avec l'extérieur, tout en préservant son *quant-à-soi*. La présentation de soi fixe, d'une certaine manière, les frontières entre intériorité et extériorité et, dans le même temps, établit une relation entre ces deux rives. Le monde des réseaux sociaux offre un exemple éclairant d'une présentation de soi « travaillée » dans la solitude et offerte au regard des autres. Puisque les relations ne se limitent pas à la présence effective dans un même espace-temps comme autrefois au village, la présentation de soi est condensée dans le *portrait*. Le portrait représente, mais il n'est pas vrai au sens strict.

Par ailleurs, ce que l'on nomme « l'authenticité » ne semble pourtant se conquérir que dans la distance, en de brèves occasions d'intensité contre un quotidien où les proches sont d'autant plus lointains qu'ils ne participent pas de cette recherche d'authenticité. Être « vrai » avec un proche semble en effet menacer l'intégrité personnelle. Cette tendance pourrait expliquer le succès d'Internet et des groupes de thérapie où les acteurs se retrouvent pour échanger, mais rarement dans d'autres contextes. Il en résulte bien sûr de la solitude.

Ce qui le [l'individu contemporain] différencie sera d'user consciemment de la faculté de « montrer » et de « cacher » dans sa présentation de soi et ainsi de rendre flou ce qui revient à l'être et ce qui se rapporte au paraître.



Une tension entre proximité et distance

Une autre liberté virtuelle dont usera tant qu'il le peut le solitaire sera celle de transgresser les conventions. La distance qui s'est établie entre l'individu et la société permet que les individus jouent avec les codes, transformant ainsi la société. L'individualisation de la vie quotidienne porte donc à chercher en deçà des institutions et hors des traditions de nouvelles formes de sociabilité. Par exemple, l'un des critères importants pour désigner le couple et la famille a toujours été le partage d'un toit. Cependant, les amours à distance, de même que le quotidien à distance régi par un couple parental séparé, sont aujourd'hui légions et forcent à redéfinir la famille. Les types de familles se sont démultipliés, les styles de vie se bricolent selon les besoins du moment. On aurait affaire à une représentation hybride dans laquelle le sujet revendique un espace à soi et en même temps recherche l'autre, construit comme proche-lointain. En effet, ce que Simmel constatait déjà semble bien être à l'origine d'une nouvelle construction du rapport à l'autre, à savoir : l'étrangeté que ce qui est lointain peut être proche et ce qui est proche peut être lointain (Simmel, 1999). Dans les sociétés traditionnelles, le quotidien des rapports sociaux existait dans un même espace-temps. La modernité contemporaine apporte avec elle une redéfinition de l'espace et du temps. C'est ainsi que le quotidien

peut se vivre à distance et que la relation est d'autant plus authentique et plus proche que les individus qui la composent sont éloignés.

L'amour du couple en constitue une illustration lumineuse, car il est en même temps la représentation la plus achevée de l'ambivalence contemporaine. Solitude et amour semblent bien liés en une relation trouble. La solitude sera en effet souvent liée au manque d'amour; par ailleurs, l'amour trop proche fait perdre son espace à soi. L'autre comme amoureux présente le danger d'entraîner le sujet dans un projet qui fait perdre son « espace à soi ». Cependant, la distance fait éprouver le manque. Il faut une fois de plus comprendre la solitude comme étant d'une part éprouvée comme un manque, mais aussi comme un trop-plein de l'autre. C'est pourquoi l'autre, envisagé comme proche-lointain, répondra davantage aux attentes.

Le prototype de *la bonne personne*, repérable dans les récits de solitude, se situe dans le registre plus général du proche-lointain (Doucet, 2007). La relation imaginée avec *la bonne personne* est une relation proche du fait de l'intimité émotionnelle et sexuelle, lointaine du fait que le quotidien ne s'instaure pas nécessairement sous le même toit, alors que chacun revendique son « espace à soi ». La modernité contemporaine tend à égaliser les rôles de chacun et introduit le sujet comme être différencié, comme « inconnu ». Ainsi, la mentalité contemporaine

constitue un idéal-type conjugal fondé sur une différenciation égalitaire. Le problème est que les personnes seules ont le sentiment de n'avoir jamais rencontré *la bonne personne*. Personnage mythique, elle ne s'incarne pas dans le quotidien, se posant ainsi comme obstacle à l'établissement d'un lien proche. Dès que l'autre vient trop près de soi, dès qu'il y a menace de proximité, l'autre est mis à distance. En revanche, le besoin d'intimité, d'être proche d'un autre est à l'origine du sentiment de solitude.

suggestion de lecture



Solitude et sociétés contemporaines. Une sociologie clinique de l'individu et du rapport à l'autre

Marie-Chantal Doucet

Presses de l'Université du Québec, 2007

Quel est le sens de la solitude aujourd'hui ? Au-delà des chiffres effarants, l'auteure tente de comprendre, au fil des récits de personnes vivant seules, ce que représente la solitude, non pas comme une expérience exclusivement individuelle, mais bien comme étant sociale et contemporaine. Elle observe les effets de l'absence de l'autre et la place qu'il occupe dans la conscience et l'existence d'aujourd'hui, et s'interroge sur ce problème central qu'est l'articulation du rapport individu/société. Car la sociologie dont on traite ici s'attarde moins aux questions structurelles qu'au caractère relationnel et dynamique de la vie sociale, alors même que se multiplient les thèses de l'individualisme.

Tout lecteur interpellé par les grands thèmes en redéfinition, qu'il soit étudiant, professeur ou professionnel des sciences humaines et sociales, y trouvera sûrement matière à réflexion sur la solitude, le soi et l'autre, comme connaissances socialement partagées.

Identification et différenciation

Le passage du « nous » au « je » introduit une autre tension paradoxale, il s'agit de la différenciation et l'identification. Le soi en fait se débat afin de ne pas « se perdre dans la masse », un magma indifférencié qui se découpe en multiples formes, tout aussi englobantes les unes que les autres. Ainsi, la « grosse boîte » que représente le monde du travail est fuie; l'autre, comme amoureux, présente le même danger d'entraîner le sujet dans un projet qui fait perdre son « espace à soi »; la ville, indifférente, engloutit dans ses flots; se perdre dans la routine ennuie.

La différenciation introduit l'hétérogénéité et la possibilité de transformer les représentations. Ce qui fut scandaleux hier devient aujourd'hui acceptable.

Pour cela, il faut que des individus aient cherché à se différencier en transgressant les codes et conventions. Ce rôle était autrefois dévolu à certaines personnes, artistes et intellectuels remettant ouvertement en question les conventions pour changer les croyances. Or, si nous revenons à G. Simmel, un sociologue de la première modernité qui décrivait déjà une certaine « tragédie de la culture », chaque individu possède un point d'individualité qui diffère du général (Simmel, 1988, 1999). Ce « plus-être » se verra difficilement enfermé dans une forme. Ainsi, l'individu ne coïncide jamais totalement avec sa catégorie. Le regard des autres le transforme en quelque chose qu'il n'est jamais complètement. Par exemple, il n'y aurait pas qu'une condition du marginal, mais des récits de marginalité. S'il est vrai que mon histoire s'inscrit dans la pauvreté, ma pauvreté a pris forme

singulière et non forcément dans un milieu social donné. Le revers de cette différenciation est que la marginalité du pauvre est vécue avec plus de solitude qu'autrefois.

Par ailleurs, la différenciation doit être interprétée paradoxalement comme une identification. Même dans leurs bizarreries les plus inusitées, les manifestations de la différenciation constituent une manière de passer dans la conscience

des autres, de faire partie de la société. On constate déjà le paradoxe existant entre le fait de se différencier pour s'identifier à la mentalité contemporaine qui veut que l'individu ressorte de la masse. Le paradoxe réside dans le fait que voulant se démarquer

LE PARADOXE RÉSIDE DANS LE FAIT QUE VOULANT SE DÉMARQUER DE LA MASSE, L'INDIVIDU SE RE-MARQUE DANS LA SOCIÉTÉ, SE SOUMETTANT AU REGARD DES AUTRES. VOULANT SE DIFFÉRENCIER, IL S'INSÈRE DANS LE MOUVEMENT GÉNÉRALISÉ DE L'INDIVIDU QUI SE DIFFÉRENCIE.

de la masse, l'individu se re-marque dans la société, se soumettant au regard des autres. Voulant se différencier, il s'insère dans le mouvement généralisé de l'individu qui se différencie. Cette nouvelle sensibilité sociale à ce qui est singulier, se trouve à la fois subie (je me sens seul) et revendiquée (je suis unique). Or, « l'homme en général », c'est l'être singulier.

Solitude chronique ou transitoire ?

S'il est vrai que les personnes souffrant de solitude sont plus exposées à vivre de la détresse psychologique qui s'exprime en outre par de l'anxiété et des sentiments dépressifs, il est important de bien distinguer les diverses formes de solitude. Il existe une solitude chronique relevant d'une difficulté à nouer et/ou à maintenir des relations satisfaisantes. Dans ce cas, la personne éprouve un vide, se perçoit souvent sans valeur et se résigne face à sa situation. Certains désirent être en relation, alors que d'autres en ont perdu le goût.

Il existe également une solitude transitoire qui peut être ressentie comme douloureuse ou bienfaisante. Cette solitude est souvent vécue au cours de moments particuliers, tels un deuil, une séparation ou l'arrivée dans un nouveau milieu. Elle offre l'occasion de se questionner et de trouver un nouvel équilibre dans sa vie.

Source

Extrait et adapté de : Université de Montréal, Centre de santé et de consultation psychologique, Services aux étudiants, *Petit guide de la solitude : informations et stratégies pour s'aider soi-même ou aider un proche*, Montréal, 2009.

L'étranger, figure illustre de la condition moderne

Cette solitude ontologique ressort plus fortement dans nos sociétés où chacun a pris conscience d'une distance avec ses rôles sociaux. La société contemporaine est ainsi composée d'individus se trouvant à la fois dedans et dehors. C'est en cela que l'on peut dire qu'entre individu et société existe une relation devenue consciente. Nous avons ailleurs travaillé l'hypothèse d'une mise en récit de cette relation empreinte de tensions à travers diverses pratiques du travail de soi (Doucet, 2011).

L'étude de la solitude et de manière générale l'examen des grands thèmes de l'existence (la vie, la mort, l'amour) oblige à prendre en compte la pluralité des expériences. La société singulariste met en scène un individu complexe, à la fois traversé et meurtri par l'Histoire et pourtant aussi auteur de sa propre vie et dont l'ambivalence fondamentale entre le trop-plein et le manque a forgé la solitude. La question de l'individu contemporain sera celle de l'étranger, du pauvre, du « fou social » (Otero, 2010), du solitaire qui existe potentiellement en chacun de nous : *Comment prendre ma place dans le monde et comment accueillir le monde en moi ?*

La forme sociologique de l'étranger s'insinue à la croisée des cercles sociaux, étranger à lui-même comme aux autres. L'ambivalence est son trait le plus caractéristique, car il se sent constamment déchiré entre les normes de son milieu d'appartenance et la recherche d'une identité personnelle authentique. Il

est le contraire de la stabilité car c'est un être de changement. L'étranger peut être considéré comme le symbole de la modernité contemporaine et l'on devine aisément sa solitude. Contraint de devenir comme les autres et n'y parvenant que difficilement, l'étranger cherche sa voie. Il renvoie à ce qui est au dehors, en deçà ou au-dessus du social comme un artefact parfois nuisible mais nécessaire. Il s'agit de l'individu qui, refusant de n'appartenir qu'à un groupe donné, en a inventé un autre. L'étranger, en effet, possède la faculté de passer du dehors au dedans du social; il est fluide, ambivalent. On suppose que de ce lieu rébarbatif à toute classification, on peut tirer certains idéaux-types : le pauvre, l'artiste, le solitaire, pour n'en nommer que quelques-uns. Mais ne dirait-on pas pourtant que la figure illustre de l'étranger solitaire est à l'image de l'individu contemporain? Car le génie de ce personnage est qu'il peut être joué par tout individu; l'étranger solitaire est l'individu de la modernité.

Si la solitude à l'ère industrielle ne concernait que quelques-uns, le célibat étant l'affaire d'individus sans histoire (Doucet, 2009), le sentiment de solitude, c'est à dire la part subjective du fait d'être seul, s'est considérablement transformé. La solitude a bien sûr une part ontologique, mais c'est de son importance dans les récits d'épreuve dont il faut se préoccuper (Doucet, 2011) et par conséquent de la forme que prend la solitude aujourd'hui. *Tensions* est bien le mot pour décrire les processus à l'œuvre dans l'ambiance

singulariste. Mais à la différence des théoriciens des thèses de l'individualisme, on ne peut dire que le moi est vide. Le sentiment de vacuité tient au fait d'une conscience qui se désole justement d'être trop pleine des autres, contrainte par les autres et en même temps en manque des autres. Dans son absence, la société est présente en tant que contrainte et en tant que manque. ✨

RÉFÉRENCES

Voir p. 44-45.

suggestion de lecture



Vaincre la solitude

Bruno Fortin et Lisette Désormeau
Éditions Fides, 1995

La vie impose souvent des situations de rupture. Des jeunes quittent le foyer familial pour faire leur vie. La maladie, la vieillesse, les accidents, le suicide emportent des êtres chers. Des familles se déchirent parce que les couples se séparent. Autant de circonstances qui provoquent l'isolement social et créent chez les individus le sentiment d'être seuls au monde.

Les auteurs de ce livre proposent des moyens concrets pour assumer et dépasser ces situations de façon positive. Dans la foulée de *Vivre à plein malgré ses limites* et *Vivre et grandir avec son enfant*, Bruno Fortin et Lisette Désormeau conjuguent leur expertise professionnelle et leur réflexion humaniste. Il en résulte un livre tonifiant et libérateur.

Ressources

Pour vous impliquer dans votre communauté et développer votre réseau social, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des organismes de votre quartier. Les lieux d'implication possibles sont très nombreux et diversifiés : nous vous en proposons ici quelques-uns.

Bénévolat

Fédération des centres d'action bénévole du Québec

514 843-6312 ou 1 800 715-7515
www.fcabq.org

Centres d'action bénévole du Grand Montréal

www.benevolatmontreal.org

Parrainage civique Montréal

514 843-8813
www.parrainagemontreal.org

Parrainage civique de la Banlieue Ouest

514 694-5850
www.volunteerwica.com

Parrainage civique de l'Est de l'île

514 255-1054
www.pceim.ca

Centres d'éducation populaire

Ateliers d'éducation populaire du Plateau

514 350-8881
www.aepp.ca

Carrefour d'éducation populaire de Pointe-Saint-Charles

514 596-4444
www.carrefourpop.org

Centre éducatif communautaire René-Goupil

514 596-4420
www.cecrq.org

Comité d'éducation aux adultes de la Petite-Bourgogne et de Saint-Henri

514 596-4981
www.ceda22.com

Comité social Centre-Sud

514 596-7092
www.comitesocialcentresud.org

Pavillon d'éducation communautaire Hochelaga-Maisonneuve

514 596-4488
www2.csdm.qc.ca/pec/Accueil.html

Autres

Collectif Quartier—Vitrine sur les quartiers

(lieux d'implication répertoriés par quartier)
www.collectifquartier.org/contexte-montrealais/vitrine-sur-les-quartiers

Arrondissement.com

(lieux d'implication répertoriés par type de service)
www.arrondissement.com

Fédération québécoise des centres communautaires de loisirs

514 252-3341
www.fqcl.org

Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA)

514 382-0310
www.aqcca.org

FADOQ (Fédération de l'âge d'or du Québec) Région Île de Montréal

514 271-1411
www.fadoqmtl.org

Espaces 50+

www.espaces50plusmontreal.com

Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec (FAFMRQ)

514 729-6666
www.fafmrq.org

L'R des centres de femmes du Québec

514 876-9965
www.rcentres.qc.ca

Réseau Hommes Québec

514 276-4545 ou 1 877 908-4545
www.rhquebec.org

Regroupement des maisons de jeunes du Québec

514 725-2686
www.rmjq.org

Fondation de la tolérance (rapprochement interculturel)

514 842-4848
www.fondationtolerance.com

Association l'amitié n'a pas d'âge

(rapprochement intergénérationnel)
514 382-0310, poste 209
www.amitieage.org

Mentorat Québec

514 761-4014
www.mentoratquebec.org

Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)

514 529-3448
www.rccq.org

Regroupement des jardins collectifs du Québec (RJCQ)

www.rjqc.ca



LE QUARTIER AU COEUR DU MODE DE VIE DES MÉNAGES SOLOS DANS LA VILLE CENTRALE'

ANNICK
GERMAIN

Professeur titulaire

INSTITUT NATIONAL DE
LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
CENTRE URBANISATION
CULTURE SOCIÉTÉ

Le quartier est-il une composante structurante du mode de vie des personnes qui habitent seules, et que nous appellerons ici des ménages solos ? Est-il à cet égard plus important que le logement ? Peut-on d'ailleurs parler d'un mode de vie propre aux ménages solos ? Telles sont les questions qui ont guidé, dans un premier temps, nos réflexions à l'occasion de l'enquête sur les ménages solos dans deux arrondissements au centre de Montréal. Mais elles en ont rapidement suscité



d'autres, plus générales, qui concernent notre manière d'appréhender les modes de vie dans la ville contemporaine. Comment en effet aborder cette notion de mode de vie qui, étrangement, semble davantage avoir retenu l'attention des spécialistes du marketing et des urbanistes ces dernières années que celle des sociologues ? Et quel rôle jouerait l'urbain dans la composition de ces modes de vie dont on nous dit qu'ils sont de plus en plus construits par les individus et non plus seulement

prédéterminés par leur condition sociale ? S'agit-il d'un contexte favorable à l'éclosion de modes de vie différenciés et tout particulièrement à l'habiter en solo ? Si oui, pourquoi ? Mais alors comment expliquer la progression fulgurante d'un phénomène qui, certes, ne date pas d'hier (Dansereau, 1988) ?

Soyons clairs. L'échantillon de ménages solos avec lequel nous avons travaillé à Montréal ne permet pas de répondre clairement à ces questions, mais il est assez riche pour les nourrir. On

ne trouvera donc pas dans les lignes qui suivent un portrait systématique des modes d'habiter des 56 personnes interrogées, de leurs rapports au logement et surtout au quartier. Ces ménages solos sont définis par le fait d'habiter seul et non

par le célibat : même si dans les faits, une majorité des personnes interrogées étaient célibataires, notre population d'enquête comprenait quelques cas de couples non cohabitants, un phénomène en expansion (Levin, 2004; Milan et Peters, 2003).

Les figures multiples du rapport au logement des ménages solos

Les choix résidentiels des solos sont des choix particulièrement contraints, à commencer par le fait que vivre seul n'est généralement pas un choix au départ (Germain, Poirier et Alain, à paraître). Les ménages solos montréalais, globalement moins fortunés, occupent souvent des logements relativement petits (trois pièces et moins); ils se plaignent d'ailleurs de l'étroitesse ou de la piètre

qualité du logement. Habiter seul coûte très cher, pour la grande majorité d'entre eux, ce qui est particulièrement vrai pour ceux qui ont déjà partagé un logement, c'est-à-dire la très grande majorité. Au-delà de ces paramètres de départ, les manières d'habiter son logement et surtout les significations du chez-soi varient en fonction de différents facteurs, souvent bien au-delà des caractéristiques

objectives du logement, comme c'est aussi le cas pour la majorité des habitants (Serfaty-Garzon, 2003).

Les rapports au voisinage sont eux aussi assez variés, allant de l'indifférence la plus totale à une sociabilité entretenue, en passant par des salutations de convenance et de l'échange occasionnel de services. Mais en fin de compte, la majorité investit peu dans les relations de voisinage, une attitude qui ressort depuis longtemps dans les enquêtes sur les personnes habitant seules (Héran, 1987). Les solos vivant dans une coopérative d'habitation représentent sans doute un cas de figure particulier, car ce mode d'habitat nécessite une implication du résident dans les affaires de la communauté et débouche souvent sur des liens forts (quand ceux-ci ne précèdent pas l'entrée

suggestion de lecture



Habiter seul : un nouveau mode de vie ?

Johanne Charbonneau, Annick Germain et Marc Molgat (sous la dir. de)
Les Presses de l'Université Laval, 2009.

Vivre seul dans un logement semble la dernière nouvelle tendance dans les quartiers centraux des grandes villes. Dans ce domaine, Montréal et les autres grandes villes canadiennes ne font que rattraper un mouvement déjà très présent dans les grandes capitales occidentales depuis quelques décennies. Cette tendance semble là pour rester; elle est d'ailleurs tout à fait dans l'esprit de nos sociétés de plus en plus centrées sur l'individu. Le choix de vivre seul concerne maintenant tous les âges de la vie. Pourtant, on ne sait pas comment vivent les gens qui habitent seuls; de plus, on a peu réfléchi aux conséquences collectives de ces choix individuels.

Comment le marché du logement répond-il à ces pressions grandissantes? Comment les individus peuvent-ils assumer une charge si importante sur leur budget personnel? Est-ce que les personnes qui habitent seules ont des gens dans leur entourage sur qui elles peuvent compter en cas de besoin? Sinon, qui peut prendre le relais? Ce choix de vie implique-t-il un renoncement à la vie amoureuse ou à la vie de famille? Quelles sont les conséquences à long terme de cette dernière manifestation de l'individualisme contemporain?

Cet ouvrage a réuni les plus grands spécialistes de cette question au Québec, des chercheurs qui ont réalisé plusieurs enquêtes sur le sujet, afin d'en documenter tous les aspects. Un portrait statistique exhaustif est d'abord dressé. Par la suite, en donnant la parole aux personnes qui habitent seules, les chercheurs dévoilent les différentes dimensions de leur cheminement personnel, de leur vie sociale et de leurs pratiques quotidiennes.



Somme toute, une ambiance de village, mais dans une version urbaine, où la proximité spatiale ne prédétermine pas leurs activités ou leurs relations sociales, un village où on peut se permettre de ne pas parler aux voisins, où tous les choix sont possibles, non parce qu'on maîtrise la mobilité mais parce que tout est à portée de main.

dans la coopérative). Dans notre population d'enquête, certains solos estiment même que la formule coopérative est, de toutes les formules d'habitat, celle qui convient le mieux à la condition de solo !

Dans l'ensemble donc, les rapports au logement semblent aussi variés pour les solos qu'ils le sont pour la majorité de la population, mais

certaines facteurs ont probablement plus de résonance dans leur cas, dans la mesure où ils accentuent la signification positive ou négative que le logement a pour eux au chapitre de la sociabilité interne et externe et du soutien. Il en va tout autrement du rapport au quartier, qui semble plus faire consensus.

Habiter avant tout un quartier

Les solos font en effet tous, à quelques exceptions près sur lesquelles nous reviendrons, grand cas du quartier, et ici encore nos résultats convergent avec la documentation, plus particulièrement les travaux de Jean-Yves Authier (2005) qui montrent l'attachement au quartier des ménages d'une personne dans les quartiers centraux des villes françaises.

Même ceux qui n'aiment pas leur logement aiment leur quartier (huit répondants sur dix). Pour la moitié des personnes rencontrées en entretien, le quartier est d'ailleurs souvent plus important dans le choix résidentiel que le logement lui-même. « Je guettais les annonces pour éventuellement déménager dans le quartier » (Homme, Rosemont). C'est en effet d'abord un quartier que l'on choisit d'habiter : « Je voulais venir dans le Plateau avant de venir à Montréal ! » (Homme, Plateau).

Si les solos ne semblent pas compenser leur habitat solo par d'intenses relations de voisinage, serait-ce le quartier qui remplirait cette fonction, devenant ainsi une annexe de leur logement ? Lavigne et Arbet (1992) concluaient au contraire que le solitaire ne cherche pas dans le quartier un substitut relationnel et n'a d'ailleurs pas beaucoup d'activités sociales de quartier. Qu'en est-il des solos montréalais des quartiers centraux ?

Regardons d'abord le discours qu'ils tiennent sur leur quartier et sur ses qualités. La première chose qu'ils évoquent est la proximité des services : « J'ai le marché à côté, tout est fonctionnel » (Homme, Rosemont); « la proximité du Jardin botanique... la bibliothèque est à côté, je les fréquente beaucoup » (Femme, Rosemont); « [...] c'est très agréable d'être à côté d'un Métro, d'un Provigo... et j'ai trois cafés Internet à côté » (Femme, Plateau); « [...] à trois rues d'ici je vais dans ma poissonnerie, j'ai aussi le saucissier, j'ai mon marché... » (Homme, Plateau).

Notons tout de suite que les lieux de sociabilité publique (restaurants, cafés, bars, parcs, rues commerciales, équipements culturels, etc.) sont particulièrement importants dans les équipements de proximité valorisés. Nos interlocuteurs établissent d'ailleurs une nette distinction entre les équipements que l'on fréquente seul et ceux où il y a un minimum de côtoiement. « La bibliothèque qui est à côté, c'est des activités solitaires, c'est pas des lieux où on peut rencontrer du monde » (Femme, Rosemont).

Ce qu'ils apprécient en fait, c'est le potentiel qu'offre la proximité, à savoir l'idée de pouvoir tout faire car tout est proche : « [...] t'as tout le temps quelque chose à faire. Tu sors de chez vous, en cinq minutes t'as quelque chose » (Homme, Plateau); « Tu peux rester dans ton quartier et avoir une vie, c'est pas ennuyant. Toutes les commodités sont là » (Homme,

Rosemont); « Je peux faire plein d'activités culturelles sans avoir à me déplacer » (Femme, Plateau).

En fait, la proximité devient un mode de vie caractérisé par ce qu'une de nos interlocutrices appelle « une qualité de vie à pied » (Femme, Plateau). À l'inverse, ceux qui estiment ne pas profiter d'une proximité des services sont aussi ceux qui jugent plus sévèrement leur quartier. On est donc loin d'un discours valorisant la mobilité. Un peu moins de la moitié des répondants ne sortent pas vraiment du quartier pour leurs loisirs ou les vacances (les femmes plus jeunes du Plateau semblant toutefois plus mobiles que les autres).

Plusieurs travaillent ou étudient dans le quartier, mais ce n'est pas la majorité. Quelques-uns seulement ont choisi le quartier pour se rapprocher de leur lieu de travail. Une étude récente sur les comportements de mobilité dans le Plateau, un de nos deux quartiers, révèle de fait que les habitants de cet arrondissement parcourent des distances généralement deux fois moins importantes que les autres Montréalais, et que, s'ils magasinent et se divertissent en très grande majorité dans le Plateau, ils ont plutôt tendance à travailler à l'extérieur (Barbonne, 2008).

Si l'on se réfère à la géographie de leur réseau social, on constate que pour le quart de nos interlocuteurs, l'essentiel de leur réseau de parents, amis et connaissances se trouve dans le quartier, mais que, étrangement, ce n'est pas cela qu'ils évoquent en premier lorsqu'ils parlent de proximité. Ils ne sont d'ailleurs pas nombreux à avoir choisi le quartier pour se rapprocher de leurs connaissances.

S'ils disent volontiers qu'« Habiter ce quartier c'est comme ne pas vivre seul » (Femme, Plateau), ce qui fait certes référence à leur sociabilité publique prolifique, c'est aussi parce que le quartier dégage une ambiance qui les rassure. Somme toute, une ambiance de village, mais dans une version urbaine, où la proximité spatiale ne prédétermine pas leurs activités ou leurs relations sociales, un village où on peut se permettre de ne pas parler aux voisins, où tous les choix sont possibles, non parce qu'on maîtrise la mobilité mais parce que tout est à portée de main.

La sécurité est également un élément valorisé par la très grande majorité de nos interlocutrices. En fait, l'insécurité urbaine est une réalité qui n'existe pas dans le discours des interviewés car ils n'en font pas l'expérience : « Tout est proche, les bars, les restos, si je sors, j'ai pas besoin de me stresser, je peux marcher pour rentrer chez moi » (Femme, Plateau). Une autre vertu de la proximité.

Mais pour bon nombre de nos interlocuteurs, le quartier fait d'abord et surtout l'objet d'un attachement symbolique.

Les récits que font les ménages solos des vertus de leur quartier s'éloignent souvent d'une simple description pour emprunter des accents à l'occasion lyriques.



Un amour de quartier

Les récits que font les ménages solos des vertus de leur quartier s'éloignent souvent d'une simple description pour emprunter des accents à l'occasion lyriques. Les propos sont enthousiastes, voire dithyrambiques : les solos déclarent « adorer » un quartier qui « n'a pas de défauts ». Ils expriment une véritable passion pour leur quartier. « Je l'aime tellement ce quartier-là, ça n'a pas de bon sens ! J'aimerais y mourir. J'ai décidé que mes cendres iraient sur le toit de la station Mont-Royal (Station de métro) » (Femme, Plateau). Lorsqu'ils le condamnent, ce serait plutôt par dépit, par exemple lorsque les prix deviennent prohibitifs.

Nous avons choisi au départ de recruter les répondants dans les deux arrondissements affichant, après le centre-ville, les taux les plus élevés de ménages solos. Or, ces deux arrondissements, soit les arrondissements Plateau-Mont-Royal et Rosemont–La Petite-Patrie, sont contigus. Ils ont connu des fortunes différentes, mais le succès et la notoriété de l'un semble à présent se répercuter sur l'autre.

Le Plateau-Mont-Royal est un arrondissement situé dans le prolongement direct du centre-ville. Il comprend trois quartiers : Milton-Parc (qui compte une forte population d'étudiants de l'université McGill), le Mile-End (un des premiers quartiers d'immigration) et le Plateau (appelé parfois Petit Plateau pour le distinguer de l'arrondissement) d'où proviennent en fait une majorité de nos répondants. Fortement gentrifié, connu comme un des quartiers les plus branchés en Amérique du Nord (Walljasper et Kraker, 1997), cet ancien quartier ouvrier a connu une effervescence culturelle dans les années 1960 et 1970 dans le sillage de la Révolution tranquille. Sa notoriété est aujourd'hui forte et il est associé, dans l'imaginaire québécois, à un territoire d'intellectuels et d'artistes francophones qui donnent le ton (Benali, 2008). Il est par ailleurs nettement moins multiethnique que la plupart des quartiers montréalais et ses immigrants

viennent en fait surtout de France. Une flambée des prix accompagnant l'effondrement des taux d'inoccupation au début des années 2000 a rendu le marché du logement particulièrement tendu.

Rosemont–La Petite-Patrie (RPP) est assez différent du Plateau bien qu'il le prolonge. Il est lui aussi composé de secteurs très différents : la Petite-Patrie regroupe les populations d'origine immigrante à proximité d'un grand marché public, alors que Rosemont est un ancien quartier ouvrier canadien-français vieillissant. L'arrondissement comprend enfin un nouveau quartier développé sur les friches d'anciennes usines de chemin de fer et un secteur de petites maisons unifamiliales.

Les deux arrondissements trouvent de nombreux adeptes parmi nos interlocuteurs. La notoriété de RPP étant moins grande, on le découvre parfois par inadvertance. Un des solos dira d'ailleurs : « Rosemont, c'est une découverte... C'est un petit peu Rosemont qui m'a trouvée, quoi ! » (Femme, Rosemont). Mais les vertus de la proximité ne sont pas aussi grandes à Rosemont, ce dont certains se plaignent à l'occasion, notamment au chapitre des lieux de sociabilité publique.

En fait, c'est le Plateau qui incarne le mieux ce que les solos attendent d'un quartier. Il fonctionne comme un espace de référence par rapport auquel on mesure sa situation, en bien comme en mal, comme on l'a vu plus haut : « Mes amis s'étonnent souvent que je n'habite pas le Plateau... J'aime Rosemont » (Femme, Rosemont). Car s'il est convoité par beaucoup, le coût du logement y est devenu prohibitif au point où il semble, aux yeux de quelques interlocuteurs, réservé à un certain statut social. Un effet d'adresse commence à se faire sentir, ce qui représente une certaine nouveauté dans le paysage sociologique montréalais : « J'ai beaucoup d'amis qui habitent le Plateau mais je trouve que les loyers y sont disproportionnés. Et puis moi je me fous un peu du statut social » (Femme, Rosemont).

L'attachement symbolique au quartier doit être distingué d'un sentiment d'appartenance inducteur de participation civique : si quelques répondants ont déjà fait du bénévolat, voire en font toujours, ils sont encore moins nombreux à s'engager formellement, en particulier dans la politique locale. Peu se

disent intéressés par les enjeux locaux et, interrogés sur ce que l'on pourrait faire pour améliorer le quartier, ils font rarement des suggestions ! Sur ce plan aussi, les ménages solos montréalais ressemblent à ceux observés ailleurs. C'est que le quartier est d'abord un support aux styles de vie.

Mesurer la solitude

S'il existe plusieurs définitions de la solitude, la plupart d'entre elles mettent l'accent sur sa composante affective impliquant de la détresse et un sentiment de vide. Certaines définitions ajoutent une composante cognitive par le biais de la réalisation qu'une relation est insatisfaisante et insuffisante. Par exemple, selon Perlman et Peplau (1981), « la solitude est l'expérience désagréable qui survient lorsque le réseau social d'une personne est déficient que ce soit qualitativement ou quantitativement ». Encore, selon Young (1982), la solitude représente « l'absence ou la perception de l'absence de relations sociales satisfaisantes, accompagnée de symptômes de détresse psychologique en lien avec cette absence ou la perception de cette absence ».

Ces définitions ont mené à l'élaboration de questionnaires d'évaluation de la solitude dans lesquels la perception des forces et des faiblesses liées au réseau social de la personne évaluée est mesurée. Il existe une grande variété de mesures auto-rapportées de la solitude. Certains tests se distinguent en fonction du contexte et évaluent la solitude ressentie face au milieu social des pairs ou dans le milieu familial. À ce niveau, il est pertinent de discuter de la différence entre la solitude sociale, impliquant le sentiment de ne pas se sentir intégré dans un groupe, et la solitude émotionnelle, qui fait référence au sentiment de manquer d'intimité et de support émotif.

UCLA Loneliness Measure (Échelle de solitude UCLA) :

Chez les adultes et les adolescents, le questionnaire le plus utilisé est le «UCLA Loneliness Measure»

(Russell, Peplau et Cutrona, 1980) et pour les enfants, le « Illinois Loneliness and Social Dissatisfaction Questionnaire » (Asher et Wheeler, 1985). La plupart des items mesurent la perception qu'a l'individu de la qualité de ses relations sociales et, même si généralement la perception et le sentiment de solitude sont corrélés, il arrive que ce ne soit pas le cas.

Le questionnaire UCLA est composé de 20 sentiments spécifiques à la solitude et le répondant doit indiquer la fréquence d'apparition de ces sentiments sur une échelle de 1 (jamais) à 4 (souvent). Exemples de ces sentiments : « 1- Je me sens sur la même longueur d'ondes que les gens autour de moi; 2- Je n'ai pas assez d'amis; 3- Il n'y a personne vers qui je peux aller ». Le score maximum est de 80.

Illinois Loneliness and Social Dissatisfaction Questionnaire :

Le « Illinois Loneliness and Social Dissatisfaction Questionnaire » est un instrument polyvalent conçu pour être utilisé dans un contexte de pairs. Par la suite, il a été adapté spécifiquement au milieu scolaire, pour des enfants de la maternelle, du début primaire, pour des enfants un peu plus âgés ainsi que pour des enfants avec un retard mental. En général, les items de ce test mesurent les quatre construits suivants : a) le sentiment de solitude de l'enfant, b) la perception qu'a l'enfant de l'importance des relations qu'il peut avoir en réserve, c) la perception qu'a l'enfant de ses compétences sociales et finalement d) le jugement que l'enfant fait de ses relations avec ses pairs. Pour chacune des questions, l'enfant doit évaluer sur une échelle de type Likert en cinq points jusqu'à quel point l'énoncé est toujours ou jamais vrai à propos de lui.

Sources

Extrait et adapté de : *La solitude chez les enfants et les adolescents*
www.aqps.qc.ca/public/publications/bulletin/13/13-2-15.htm
Page consultée le 7 novembre 2011

UCLA Loneliness Measure (Échelle de solitude UCLA) :

- Russel, D., L.A. Peplau et C.E. Cutrona (1980). « The revised UCLA loneliness scale : concurrent and discriminant validity evidence », *Journal of Personality and Social Psychology*, n° 39, p. 472-480.
- Extrait de : www.rqrv.com/fr/instrument.php?i=142.

Illinois Loneliness and Social Dissatisfaction Questionnaire :

- Asher, S.R. et V.A. Wheeler (1985). « Children's loneliness : A comparison of rejected and neglected peer status », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, n° 53, p. 500-505.

La part de l'individu dans la construction de son style de vie est de plus en plus significative, comme l'ont noté plusieurs auteurs mais, chez les solos, elle prend souvent l'allure d'une réflexivité particulière.



Déconstruire la notion de mode de vie

Pour les besoins de notre propos, on reprendra une version du concept de mode de vie proposée par Alain Touraine (1987) dans un article où il défendait l'idée d'un « retour des genres de vie », la ville revenant au centre de la vie sociale et des choix des individus comme une variable structurante donc pour le mode de vie des individus. Ainsi, il décomposait la notion de mode de vie en distinguant :

- Les conditions de vie : soit les données structurelles pesant sur les modes de vie, par exemple la condition ouvrière.
- Les niveaux de vie : soit les niveaux de consommation liés aux revenus et où donc les différences s'expriment de manière quantitative.
- Les styles de vie : relevant plus des choix individuels. Anthony Giddens (1991) les définit comme « a more or less integrated set of practices which an individual embraces not only because such practices fulfill utilitarian needs, but because they give material form to a particular narrative of self-identity » (p. 80).
- Les genres de vie : que Touraine définit, dans la tradition des géographes, comme la correspondance entre des activités, des lieux et des comportements, tels qu'incarner par exemple dans la ville médiévale par les quartiers centrés sur des métiers (le quartier des tanneurs, celui des bouchers, etc.).

Ces quatre notions nous semblent avoir toutes un intérêt pour rendre compte des modes de vie des ménages solos, car elles éclairent chacune

des éléments de différenciation importants qui les font varier. Elles renvoient cependant à des processus de nature différente, qu'il peut être intéressant de combiner pour différencier les pratiques des solos dont on se doute bien qu'ils ne forment pas un groupe homogène. Ainsi, sur le plan structurel, détenir un diplôme universitaire est un des indicateurs qui différencie les solos des banlieues de ceux des quartiers centraux. Par exemple, les solos rencontrés en HLM paraissent particulièrement contraints par des revenus modestes qui affectent leur niveau de vie et limitent d'autant leur capacité de consommer et de profiter de certains atouts de leur quartier. Quant au style de vie, il distingue les rapports au logement (les uns reçoivent beaucoup chez eux, les autres ne font qu'y passer entre deux activités), les types de sociabilité publique (fréquenter les équipements culturels ou plutôt les parcs), mais se forme d'abord dans le discours que tiennent les solos sur leur façon d'organiser leur vie quotidienne et sur la place qu'y prend éventuellement le recentrage sur soi. La part de l'individu dans la construction de son style de vie est de plus en plus significative, comme l'ont noté plusieurs auteurs mais, chez les solos, elle prend souvent l'allure d'une réflexivité particulière. Reste la dernière catégorie, celle des genres de vie, qui attire notre attention sur l'association entre un groupe particulier (les solos), un type d'espace urbain (le quartier central) et un type d'usage de celui-ci (la proximité). C'est ce que nous allons discuter maintenant.

Le Plateaupithèque, ou quand le solo a un quartier ?

Le Plateau semble le quartier de référence pour les solos, celui aussi où ils se sentent acceptés en tant que solo : « Les personnes seules ne sont pas regardées bizarrement » (Femme, Plateau), « le quartier est accueillant pour les personnes qui vivent seules... on ne s'y sent pas isolé » (Femme, Plateau). C'est, de fait, le quartier où ils sont les plus nombreux et où leur mode de vie particulier est le plus prégnant, puisqu'ils représentent 53 % des ménages. Du coup, ce sont peut-être les familles avec des enfants qui deviennent atypiques, comme le laissent entendre quelques témoignages sarcastiques sur les « poussettes surdimensionnées » qui envahissent

les trottoirs sur la principale rue commerciale ! Simple effet de masse ?

Les sciences sociales se sont beaucoup penchées sur les formes de ségrégation spatiale des ménages de statuts socioéconomiques différents, mais on réalise de plus en plus que la distance se crée aussi entre les générations : la concentration spatiale des personnes âgées est un des nouveaux visages de l'écologie sociale de Montréal, de même que la concentration des ménages avec enfants. Si la revitalisation des quartiers anciens induit une plus grande mixité socioéconomique, il n'en va peut-être pas de même avec les types de ménages. Le marché immobilier impose sa loi en matière de division

sociale de l'espace, mais il profite souvent de la complicité des consommateurs. Le succès des développements résidentiels à clientèle exclusive (par exemple réservés aux 55 ans et plus sans enfants, ou aux gais) montre bien l'importance d'une tendance lourde à la différenciation spatiale des types de ménages, qui ne se réduit sans doute plus au rôle du cycle de vie dans la distribution résidentielle. Ainsi les ménages solos ne sont pas (ou plus) en majorité des ménages temporairement célibataires, du moins dans leur perception, si ce n'est dans leurs conduites.

Par ailleurs, si les ménages solos sont proportionnellement plus nombreux dans les quartiers centraux, ils sont aussi en croissance dans d'autres parties de l'agglomération montréalaise comme l'a rappelé Daniel Gill, et

suggestion de lecture



Seul parmi les autres. Le sentiment de solitude chez l'enfant et l'adolescent

Sébastien Dupont
Éditions Érès, 2010

À une époque où l'on demande toujours plus d'autonomie à nos enfants, l'auteur invite à réfléchir à la question complexe du sentiment de solitude chez l'enfant et l'adolescent. Qu'est-ce que la solitude psychologique ? Comment s'articule-t-elle à l'isolement réel ? Comment s'acquiert la capacité d'être seul ? Le sentiment de solitude est-il toujours conscient ? Comment se manifeste la souffrance de la solitude ?

S'il est rarement évoqué par les enfants eux-mêmes — alors que nombreux sont les adultes qui disent, dans l'après-coup, en avoir souffert dans leur enfance —, le sentiment de solitude apparaît comme une composante intrinsèque du développement. Il est l'agent affectif du long processus de séparation-individuation du sujet grandissant. L'enfant, qui naît à la subjectivité dans la dépendance à autrui, éprouve progressivement sa solitude psychique. Il a le sentiment de penser seul, de désirer seul, d'être unique... Mais, à côté de ces dimensions maturatives du sentiment de solitude, existent aussi des dimensions souffrantes : sentiment de ne pas être aimé, de ne pas exister aux yeux des autres, d'être exclu, marginal, abandonné, sans recours face à l'adversité... Tout au long de son enfance, le sujet est ainsi confronté à un paradoxe des relations humaines : il découvre et apprivoise sa propre solitude en présence d'autrui, il doit apprendre à être « seul parmi les autres ».

Cet ouvrage apporte des repères utiles pour appréhender les souffrances contemporaines telles que l'hyperactivité, les dépressions, les troubles des conduites ou les diverses addictions qui peuvent être interprétées comme les symptômes d'une « psychopathologie de la solitude ».

de manière plus secondaire, dans les régions non métropolitaines. Gill montre aussi, par ailleurs, que, statistiquement, les « seules » des banlieues n'ont pas exactement les mêmes caractéristiques que ceux de la ville. Et on peut penser que les genres de vie des solos en banlieue sont probablement fort différents de ceux des quartiers centraux. S'agissant de ces derniers, il est possible que le Plateau-Mont-Royal ait joué un rôle significatif dans la construction d'un mode de vie particulier aux solos des quartiers centraux, la notoriété du quartier ayant contribué ensuite à sa diffusion dans d'autres espaces centraux et surtout à la légitimation de ce type de ménage. Le Plateau serait en quelque sorte un espace fondateur, où les solos ont une expérience résidentielle socialisatrice qui les accompagnera dans leurs trajectoires résidentielles. L'identité sociale se construit aussi dans le champ résidentiel, ce que traduit l'expression de « Plateaupithèque » proposée par une de nos interlocutrices ! Si les solos sont attachés au Plateau, c'est peut-être parce qu'ils s'y reconnaissent. Dans les faits, ce quartier sert probablement de support à plusieurs images mettant en scène plusieurs héros (la figure de l'intellectuel, celle du solo, du « macramé power », etc.),

L'IDENTITÉ SOCIALE SE CONSTRUIT AUSSI DANS LE CHAMP RÉSIDENTIEL, CE QUE TRADUIT L'EXPRESSION DE « PLATEAUPITHÈQUE » PROPOSÉE PAR UNE DE NOS INTERLOCUTRICES !

qui ont peut-être en commun d'incarner différentes facettes de la modernité avancée.

Il est probable que le quartier fasse déjà école dans les quartiers adjacents, à commencer par RPP, notamment à travers la valorisation de la culture de proximité et des espaces de sociabilité publique et le type de tissu urbain qui en est une condition. Le va-et-vient entre les deux quartiers constaté dans les itinéraires résidentiels notés plus haut en est probablement une composante.

On serait donc en présence d'un genre de vie particulier du fait de cette coïncidence entre une forme urbaine, une catégorie sociale et une culture de l'espace.

Chacune des dimensions du mode de vie—les conditions de vie, le niveau de vie, le style de

vie et le genre de vie—vient donc éclairer les vecteurs de différenciation qui permettent de rendre compte des variations dans les modes d'habiter des solos ainsi que des convergences.

Ces vecteurs permettent

de prendre en considération la part des formes urbaines et celle des choix individuels, en plus des considérations plus classiques sur les déterminants socioéconomiques dans la construction des modes d'habiter.

En guise de conclusion

L'habiter en solo connaît, dans de nombreuses métropoles, une croissance accélérée à la faveur de facteurs associés tant aux caractéristiques du marché du logement (coûts du logement plus ou moins modérés, disponibilité ou non de petits logements), à l'évolution des conditions et des niveaux de vie, qu'aux modèles culturels et à la part de l'individu dans la construction de sa vie quotidienne. Mais il ne faudrait pas oublier le rôle joué par certains contextes urbains particuliers, et notamment les quartiers centraux, à la faveur sans doute du réinvestissement des centres urbains que l'on peut constater dans un grand nombre de métropoles (Ogden et Hall, 2000).

Dans un sens, l'analyse de l'habitat en solo pose de nouveaux défis à l'analyse sociologique, nous invitant à combiner des modes d'analyse relevant de registres et plus largement de traditions de recherche différentes pour revisiter une vieille thématique, celle des modes de vie. ✎

1 Extrait et adapté de : Germain, A. «Le quartier au cœur du mode de vie des ménages solos dans la ville centrale», dans Charbonneau, J., A. Germain et M. Molgat (sous la dir. de) (2009). *Habiter seul : un nouveau mode de vie ?* Les Presses de l'Université Laval, Québec, coll. «Société et population», p. 199-217.

RÉFÉRENCES

Voir p. 44-45.

LES PERSONNES QUI VIVENT SEULES SONT-ELLES VULNÉRABLES?

MARC
MOLGAT, Ph.D.

Professeur
UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Faut-il penser que les individus qui vivent seuls sont privés du soutien des autres? Cet article examine cette question chez des personnes qui vivent « en solo » dans deux quartiers centraux de Montréal, à partir d'une enquête réalisée en 2004-2005¹.

Mise en contexte

La part des ménages composés d'une seule personne est en croissance constante, au Québec comme dans la plupart



des sociétés occidentales, depuis plusieurs décennies (Molgat et Renaud, 2009). Il s'agit d'un phénomène qui se concentre dans les grandes villes et *a fortiori* dans leurs quartiers centraux. À Montréal, on observe ce phénomène notamment dans les arrondissements Plateau-Mont-Royal et Rosemont-La Petite-Patrie, où les taux de ménages composés d'une seule personne atteignait au début des années 2000, 53 et 47 % respectivement.

Cette concentration urbaine des ménages composés d'une seule personne renvoie à une tension fondamentale entre liberté et cohésion sociale maintes fois analysée par les sociologues depuis le tournant du XX^e siècle. Pour certains d'entre eux, comme Georg Simmel au début des années 1900, la grande ville constitue le lieu par excellence de l'individualisation parce que la « massification de la vie » y favorise l'indifférence des citoyens à l'égard de l'autre (Simmel, 1990 [1903]). Elle permet ainsi

l'émancipation des individus par rapport aux formes de vie communautaires (davantage contraignantes), l'indépendance individuelle et l'originalité personnelle. Le nombre de citadins, l'anonymat et la diversification des activités permettent de mettre de la distance entre soi et autrui afin de mieux affirmer sa propre vie. Mais d'autres ne sont pas du même avis que Simmel, estimant que ces conditions du développement de l'individualité comportent de sérieux revers, notamment parce que la grande ville est caractérisée par des relations sociales « secondaires » et plus superflues qu'en milieu rural, où prédomine la connaissance de l'autre comme forme

élémentaire du vivre ensemble. Wirth propose ainsi, dans un article fondateur de la sociologie urbaine américaine publié à la fin des années 1930, que la dimension, la densité et l'hétérogénéité des agglomérations urbaines peuvent provoquer anomie, solitude, insécurité et isolement (Wirth, 1938). Sur ce dernier point, il affirme que l'absence dans la ville de relations familiales étendues fragilise les individus et que leur intégration éventuelle dans des regroupements « volontaires » ne saurait les soutenir en temps de crise. La grande ville poserait en ce sens pour l'individu un risque important, celui de se retrouver isolé, c'est-à-dire avec peu de rela-

tions sociales et peu de soutiens relationnels sur lesquels compter en temps de difficulté.

D'autres réflexions, plus récentes, abordent la question de l'individualisation et des risques qu'elle fait peser sur les individus. Dans le contexte actuel, l'individualisation née du fait que les personnes sont moins liées à leurs origines sociales et géographiques, pousse l'individu à « choisir » son identité, son mode de vie et ses relations sociales (Beck, 1998; Beck-Gernsheim, 1998; Giddens, 1991). Bien que pouvant être vu de manière positive parce qu'ouvrant sur plus de liberté individuelle, Ulrich Beck affirme que ce processus engendre aussi la perte de formes traditionnelles de soutien et de sécurité et que, ultimement, les parcours individuels s'encastrent dans des mécanismes institutionnels, par exemple ceux des systèmes éducatifs, du marché du travail et des régimes d'assistance. Dans leurs parcours devenus plus dépendants des systèmes institutionnels, les

Programme Vivre en solo

Pour une solitude créatrice

Dans le cadre de sa mission de promotion et de prévention en santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale—Filiale de Montréal offre le programme *Vivre en solo*. S'adressant aux personnes qui se sentent seules, *Vivre en solo* propose des stratégies concrètes pour mieux gérer la solitude, favoriser l'autonomie, l'épanouissement de soi et l'entraide, tout en maintenant un réseau de soutien adapté aux besoins spécifiques des individus. Les échanges et les exercices de réflexion permettent d'identifier des pistes d'action pour développer et maintenir un réseau social de qualité et pour favoriser son bien-être.

Objectifs :

- Développer des stratégies pour apprivoiser sa solitude.
- Reconnaître et éviter les pièges de l'isolement.
- Prendre conscience de l'importance de la qualité de son réseau social et de soutien.
- Favoriser le partage et l'entraide.
- Cultiver et maintenir un sentiment de bien-être.

Témoignages de participants

« J'ai apprécié les échanges, le fait de partager avec d'autres personnes qui, malgré nos différences, vivent des situations semblables à la mienne. » (2011)

« *Vivre en solo* me fût bénéfique. Je jugerai moins rapidement les gens que je rencontre. Chacun a quelque chose d'intéressant. Il suffit d'être patient et d'être ouvert à l'autre. La solitude a plusieurs points positifs. Notre animatrice nous les a fait découvrir avec douceur, patience, toujours de la bonne façon. » (2010)

« Ce programme m'a aidé à mieux me connaître, à aller vers les autres et à apprivoiser ma solitude. » (2010)

« J'ai été sensibilisée à mon rôle dans l'amélioration et le maintien de ma santé mentale et celle de mon entourage. » (2005)

Pour plus d'information, contactez l'Association canadienne pour la santé mentale—Filiale de Montréal.

Téléphone : 514 521-4993

Courriel : acsmtl@cooptel.qc.ca

Site Internet : www.acsmmontreal.qc.ca



Les personnes vivant seules en milieu urbain apparaissent donc comme une figure emblématique de ce processus d'individualisation. D'une part, le fait de vivre en solo peut être interprété comme une véritable émancipation de l'individu affirmant son individualité et choisissant librement d'entrer ou non en relation avec autrui.

individus doivent en même temps accepter que les risques ne sont pas produits par ces systèmes mais bien par leur propre personne (Beck, 1992, 1998).

Les personnes vivant seules en milieu urbain apparaissent donc comme une figure emblématique de ce processus d'individualisation. D'une part, le fait de vivre en solo peut être interprété comme une véritable émancipation de l'individu affirmant son individualité et choisissant librement d'entrer ou non en relation avec autrui. D'autre part, les personnes se retrouvant seules parce qu'elles y sont contraintes (rupture de couple, départ forcé du foyer parental, décès du conjoint, perte de colocataire, etc.) et celles n'ayant que peu ou pas de relations auxquelles elles peuvent recourir seraient davantage vulnérables et sujettes à entrer dans des rapports de dépendance avec ces

« systèmes institutionnels », dont les mécanismes de la sécurité sociale, et aussi avec autrui.

Cette conséquence négative de l'individualisation, associée à des sociabilités moins denses, se concentrerait chez les personnes à faible revenu. C'est ce type de constat qui conduit, au Québec comme ailleurs, à l'identification de taux de ménages composés d'une seule personne comme un indicateur de « défavorisation sociale » des communautés (Pampalon, Hamel et Raymond, 2004). Mais qu'en est-il au niveau de ces personnes qui en fait vivent seules? Sont-elles aussi isolées ou vulnérables qu'on peut le croire? N'ont-elles pas des relations qui leur permettraient d'affronter d'éventuelles difficultés? L'enquête dont il est question ici permet d'éclairer ce questionnement, à partir d'une analyse des réseaux de soutien des personnes qui vivent seules.

Quelques mots sur l'enquête

Les objectifs et la démarche méthodologique détaillés de l'enquête d'où sont tirées les données de cet article ont été décrits ailleurs (Charbonneau, Germain et Molgat, 2009). Réalisée au moyen de questionnaires sur les réseaux de relations et d'entrevues en profondeur auprès de 56 personnes vivant seules dans les arrondissements du Plateau-Mont-Royal et de Rosemont-La Petite-Patrie, l'enquête permet d'analyser de manière quantitative les réseaux de soutien et d'étudier qualitativement les discours des interviewés sur les soutiens relationnels. Avant de rendre compte de certains résultats, il faut noter que la notion de « réseau social » renvoie à l'ensemble des relations sociales de l'individu, alors que celle de « réseau de soutien » réfère aux relations à l'intérieur du

réseau social sur lesquelles l'individu peut compter en cas de besoin.

Aussi, il faut souligner que dans l'analyse du réseau de soutien, nous avons retenu les types de lien suivants : la famille (proche et élargie), les amis, les collègues de travail et les autres (cette dernière catégorie inclut les voisins et les connaissances). Nous avons également tenu compte de la distance physique des personnes qui peuvent apporter du soutien : même édifice, même arrondissement, arrondissement voisin, RMR de Montréal, autre région du Québec, et extérieur du Québec. Ces variables répondent à deux critères pertinents pour l'étude du réseau de soutien, soit la proximité sociale et spatiale des relations qui le compose.

Les réseaux de soutien

Nous nous intéressons dans l'analyse qui suit aux différences entre les personnes qui ont des réseaux restreints (15 individus ou moins) dont la situation financière est souvent précaire, et celles qui ont des réseaux plus étendus (50 individus ou plus). Les réponses à des questions hypothétiques portant sur les relations auxquelles pourraient recourir les personnes vivant seules pour 1) emprunter un somme d'argent assez modeste (50 \$ ou plus), 2) partager un appartement ou 3) pour obtenir de l'aide dans une situation difficile (par exemple : un problème de santé, la perte d'un emploi, la perte de votre logement, etc.), donnent à voir des différences assez importantes entre ces deux groupes.

En premier lieu, c'est seulement en cas de besoin d'aide financière (de plus de 50 \$, une somme relativement peu élevée) que les personnes ayant un réseau social restreint accèderaient à autant de soutiens que les personnes ayant un réseau social plus large. Il y a donc moins de possibilités de soutien pour le partage d'un logement ou l'aide en période de difficultés chez les personnes qui ont un réseau restreint. Cela traduit une forme de vulnérabilité sociale qui n'est pas toujours compensée par la qualité des relations de soutien, dont la fiabilité, il faut le rappeler, ne se révélerait qu'au moment où une demande d'aide était effectivement formulée.

Deuxièmement, dans cet échantillon, les personnes vivant seules et ayant un réseau restreint compteraient sur des liens forts et la famille pour le partage de logement et l'aide en période de difficultés, plus que ne le font ceux qui ont un réseau plus large. Ici encore, la qualité des relations semble primordiale pour les personnes ayant un réseau restreint, en ce sens que la plus grande inconditionnalité du lien familial et l'intensité des liens semblent être des préalables à l'accès au soutien. Il faut aussi noter que dans ces deux circonstances, les amis sont une source importante de soutien, bien qu'un peu plus souvent pour les personnes ayant un réseau plus large.

Enfin, la proximité géographique des personnes pouvant offrir du soutien est plus importante pour les individus ayant un réseau restreint, mais cette proximité s'exprime peu au niveau de l'environnement immédiat; elle renvoie davantage à l'ensemble de la ville. La principale différence à cet égard entre les personnes qui ont un réseau social restreint et ceux qui ont un réseau social plus large se situe au niveau du soutien relationnel disponible à l'extérieur du Québec, qui est l'apanage des individus ayant un réseau plus large. Ainsi, on peut affirmer en ce qui concerne l'accès au soutien des répondants, que la proximité relationnelle traduit assez peu souvent une proximité géographique immédiate, notamment dans l'édifice, le voisinage ou le quartier.

Habiter seul, vivre isolé ?

À l'évidence, les personnes vivant seules que nous avons rencontrées semblent pouvoir accéder à du soutien relationnel. Cependant, à la lumière

des données quantitatives sur les réseaux de soutien, il semblerait que le fait de vivre seul avec un petit réseau est le signe d'une vulnérabilité

La solitude, une force à apprivoiser !

Les différents visages de la solitude

Qu'elles soient célibataires, séparées, divorcées, veuves ou même en couple, le nombre de personnes vivant seules est en croissance constante. Sur le territoire montréalais, ce nombre s'élève dorénavant à 317 155 personnes, soit 38,2 % du total des ménages.¹ Que ce soit par choix ou par obligation, la vie en solo peut représenter l'autonomie et la liberté, mais aussi parfois la solitude et l'isolement. Mentionnons qu'une personne peut se sentir seule même si elle demeure avec quelqu'un (par exemple : un proche aidant qui prend soin d'un parent âgé en perte d'autonomie, une mère ou un père de famille monoparentale, une personne dont le conjoint est rarement à la maison, etc.).

L'importance du réseau social

Dans ce contexte, il ressort que le réseau social est un facteur de protection primordial dans le maintien d'une bonne santé mentale. La famille, les amis, les voisins et les autres personnes significatives dans la vie d'une personne constituent son réseau social. C'est la satisfaction de la personne à l'égard de son réseau qui importe et non la quantité de gens qui le forme. Des liens réciproques et sincères, des échanges, de l'engagement, de l'entraide et du soutien mutuel, voilà ce qu'offre un réseau social de qualité. En plus de favoriser le bien-être, il permet de maintenir un sentiment d'appartenance et de continuité. Avoir des relations interpersonnelles satisfaisantes, c'est sentir que l'on a sa place dans la société, que notre existence a un sens. Bref, les avantages liés au développement et au maintien de son réseau social sont nombreux.

Quelques stratégies pour renforcer votre réseau social :

Évaluez la qualité de votre réseau social actuel.

Faites la liste des personnes de votre entourage et réfléchissez sur la qualité de votre relation avec chacune d'entre elles : est-elle enrichissante, réciproque et bénéfique ou plutôt énergivore et à sens unique ? Ensuite, ciblez les forces de votre réseau et identifiez les moyens qui vous permettront de le bonifier.

Prenez conscience que vous avez du pouvoir sur votre vie, notamment à l'égard de votre sentiment de solitude. Il est possible, à tout âge, d'amorcer des changements dans votre vie, de tisser de nouveaux liens et d'élargir votre réseau.

Favorisez les occasions de socialisation et les gestes qui cultivent votre réseau (soirées entre amis, correspondance, appels téléphoniques, clavardage, etc.).

Participez à des groupes de discussion, des activités sportives ou récréatives qui vous plaisent. Cela vous permettra d'échanger avec des personnes qui partagent des intérêts similaires aux vôtres.

Impliquez-vous dans votre communauté par des activités telles que le bénévolat lié à vos intérêts ou encore dans un comité de citoyens. La participation sociale contribue à créer un sentiment d'appartenance, permet de jouer un rôle social et de se sentir utile, en plus de donner du sens à sa vie. En retour, par votre implication, vous faites bénéficier votre entourage ou votre communauté de vos compétences, de vos expériences et de votre temps.

Misez sur les relations réciproques où le partage et les échanges sont mutuels. Prenez le temps d'écouter l'autre réellement, de démontrer de l'intérêt pour ce qu'il vit, ce qu'il ressent.

Trouvez un équilibre entre les moments de socialisation et les moments de solitude.

Ces derniers, lorsque choisis de façon volontaire, rendent plus appréciables les moments passés avec les autres. Profitez-en pour identifier vos besoins, vos valeurs, vos priorités et faire des choix quant aux projets qui vous tiennent à cœur et aux personnes les plus significatives dans votre vie.

Réservez-vous du temps pour vos loisirs préférés, seul et en groupe. Cela vous aidera à cultiver votre sentiment de bien-être et à maintenir une bonne santé mentale.

¹ Selon les données du Recensement 2006.



à l'apparition soudaine de besoins financiers ou de problèmes résidentiels et personnels, notamment lorsque cette situation se conjugue avec la précarité financière. Les entretiens en profondeur permettent d'explorer cette question, ainsi que les stratégies relationnelles mises en œuvre par les répondants pour tenter d'y répondre.

Le premier constat qui émerge de l'analyse des entretiens est que le fait d'avoir un réseau de petite taille n'entraîne pas nécessairement un sentiment de vulnérabilité : quelques personnes ayant un réseau social restreint sont plutôt épanouies dans leur mode de vie. Bien qu'elles aient des revenus modestes, ces personnes se préoccupent peu de la possibilité de voir basculer leur situation, parce qu'elles ont des relations significatives auxquelles elles sont certaines de pouvoir recourir en cas besoin.

Toutefois, pour les autres répondants, majoritaires chez les personnes ayant un réseau restreint,

l'accès au soutien est beaucoup plus problématique. Un réseau déjà petit ou la perte d'une partie du réseau après la séparation limite leurs possibilités de recourir à des personnes avec qui ils pourraient partager un logement et éviter de se retrouver seul en ménage. Pour eux, vivre seul est généralement associé à une situation économique précaire (sans emploi, en arrêt de travail, emplois précaires et faiblement rémunérés, retraite avec des revenus peu élevés) et une limitation des activités sociales à l'extérieur du domicile. Les difficultés financières renforcent ainsi pour eux la tendance à avoir peu de relations et, en conséquence, la possibilité d'accéder à du soutien en provenance de ces relations. Cette forme d'impasse traduit une double vulnérabilité, financière (liée à la précarité du travail) et relationnelle. Dans les discours des répondants, les manières de composer avec cette double vulnérabilité renvoient tantôt à l'idée de la *communauté d'entraide à proximité*, tantôt à la *responsabilité*



Le premier constat qui émerge de l'analyse des entretiens est que le fait d'avoir un réseau de petite taille n'entraîne pas nécessairement un sentiment de vulnérabilité : quelques personnes ayant un réseau social restreint sont plutôt épanouies dans leur mode de vie.

individuelle, ces positions pouvant aussi s'enchevêtrer dans les propos d'une même personne.

L'idée d'une communauté d'entraide à proximité revient souvent dans les discours des répondants qui ont des réseaux restreints. Certains, par exemple, affirment vouloir vivre en coopérative d'habitation où il existerait « un système d'entraide », où les gens se rendraient des services, alors que d'autres souhaitent que des logements abordables soient créés spécifiquement pour les personnes vivant seules et où seraient installés des lieux de rencontre et d'exercice. D'autres, enfin, logent cet appel de la communauté d'entraide à l'extérieur d'un cadre résidentiel, dans le quartier lui-même, au moyen d'organismes pouvant faciliter l'accès à la nourriture à prix modique, ou encore par le biais d'un « chalet communautaire » où les individus vivant seuls pourraient se retrouver avec d'autres personnes du quartier, pour échanger et mettre en commun des ressources.

Certains répondants habitent déjà en habitation à loyer modique (HLM) ou en coopérative d'habitation. On les retrouve surtout parmi les personnes ayant des réseaux restreints et un peu plus étendus, plus rarement chez celles ayant des réseaux larges². Plusieurs d'entre eux soulignent effectivement que leur espace résidentiel est un milieu de vie où les individus se connaissent assez bien et où ils peuvent s'attendre à des échanges de menus services et parfois solliciter du soutien plus important. Une répondante qui vit en HLM et qui doit composer avec une situation de mobilité réduite souligne que, dans son édifice, les gens s'échangent beaucoup de services. Ainsi reçoit-elle de l'aide de voisins pour « faire des téléphones », c'est-à-dire régler des questions dans ses interfaces avec les services publics (rendez-vous, demandes de services, etc.) et faire ses commissions; en retour, elle effectue pour eux des petits travaux de couture. De plus, elle a accès dans son édifice à des cours de formation à coût

réduit : il s'agit d'un « club social » où s'offrent des cours d'initiation à Internet, des ateliers de poterie et un club de lecture et où est mise à la disposition des résidents une halte-garderie.

Il est peut-être significatif qu'aucun des répondants à réseau restreint n'habite en coopérative d'habitation. Cette formule de logement, qui est à la fois un moyen de maintenir des coûts de loyer abordables et un lieu où l'entraide est valorisée, voire « obligée » comme l'affirme un répondant, attire sans doute plusieurs personnes qui sont justement à la recherche d'un milieu vie communautaire. Pour les autres, la formule de logement coopératif finit par créer des relations plus nombreuses, notamment avec les voisins immédiats puisque tout un chacun doit participer d'une manière ou d'une autre au maintien et à la gestion de la coopérative. Une répondante retraitée affirme que la coopérative d'habitation « ça fait ma vie de quartier ». Ses voisins « surveillent » les allées et venues et connaissent les habitudes des autres résidents, ce qui permet de remarquer assez rapidement si quelque chose ne va pas chez l'un ou chez l'autre. Un autre répondant ayant un réseau très large — et qui est pourtant assez méfiant des inconnus — a tissé avec ses voisins de coopérative des relations d'amitiés (sorties, soirées de cinéma maison, etc.) et de soutien. Il a donné à son voisin de palier une copie de la clé de son appartement

afin que ce dernier puisse y entrer en son absence ou l'aider en cas de besoin ou d'urgence. Ces petites histoires montrent à quel point la formule de vie en coopérative peut favoriser non seulement l'entraide entre voisins, mais aussi le développement de relations d'amitié qui peuvent être qualifiées de « liens forts ».

Ces situations d'entraide offrent un contraste assez saisissant avec les rapports que les autres répondants entretiennent avec leur voisinage immédiat, ce qui montre qu'au-delà de la proximité spatiale elle-même, c'est l'expérience de cette proximité qui importe. Ainsi, l'effet de la pauvreté s'entend dans les discours de certains interviewés ayant un réseau restreint, dans leur hésitation à demander de l'aide à des personnes qu'ils connaissent moins, surtout leurs voisins. Plusieurs admettent bien qu'ils pourraient demander de l'aide à ces personnes, avec lesquelles ils entretiennent des « liens faibles », mais en cas d'urgence surtout : « En cas d'urgence, oui c'est sûr » dit une interviewée, avant d'affirmer « mais sinon, je vais m'arranger moi-même ».

Et les voisins semblent souvent réticents à donner de l'aide, du moins selon la représentation des relations de voisinage mise de l'avant par plusieurs répondants, que ceux-ci aient ou non des réseaux restreints. Une répondante affirme que bien qu'il soit possible de demander de l'aide à ses voisins et d'échanger avec eux des services, en pratique rien de tout cela ne se réalise. En fait, elle affirme en entretien ne plus vouloir les « ennuyer » parce qu'elle a déjà eu l'occasion de leur demander une aide pour une amie qui cherchait à se loger et que cela a mal tourné. D'autres interviewés, notamment ceux qui ont des réseaux plus larges, soulignent plutôt leur propre désir de maintenir une distance dans leurs relations avec les voisins : « Discrétion, pas trop de familiarité » dira l'une; « Bien courtoises, mais pas trop envahissantes » dira l'autre.

Enfin, dans leurs discours sur la question du soutien, les personnes ayant des réseaux restreints et de faibles revenus mettent souvent l'accent sur leurs capacités de se débrouiller face aux difficultés auxquelles elles sont confrontées et d'être indé-

pendants. Certains font montre de beaucoup de détermination, qui pour lutter contre un propriétaire afin d'éviter une hausse excessive du loyer, qui pour économiser au niveau de l'alimentation, qui encore pour « apprendre des trucs » afin de dépenser moins. Ainsi, bien

ENFIN, DANS LEURS DISCOURS SUR LA QUESTION DU SOUTIEN, LES PERSONNES AYANT DES RÉSEAUX RESTREINTS ET DE FAIBLES REVENUS METTENT SOUVENT L'ACCENT SUR LEURS CAPACITÉS DE SE DÉBROUILLER FACE AUX DIFFICULTÉS AUXQUELLES ELLES SONT CONFRONTÉES ET D'ÊTRE INDÉPENDANTS.

que la plupart de ces interviewés souhaiteraient pouvoir vivre dans un milieu où les circonstances permettent de former plus facilement des relations caractérisées par l'échange et le soutien, leurs descriptions de leurs manières de réagir à la précarité et aux difficultés renvoient à un discours où est mise de l'avant la responsabilité personnelle. Une répondante affirme en ce sens qu'elle survit parce qu'elle a réussi à conserver son logement malgré une menace d'augmentation importante du loyer et parce que, en se contentant de peu, elle a pu réduire au minimum ses coûts d'existence : « [...] moi je suis capable de m'arranger, de m'accommoder avec pas beaucoup. [...] Tu sais, j'ai de la débrouillardise aussi là. Je pense que mon instinct de survie est très élevé. ». D'autres, acceptant qu'ils soient effectivement les premiers responsables de leur situation, insistent fièrement sur leurs capacités de s'organiser seuls pour maintenir leur indépendance : « En général je m'arrange toute seule. Je m'arrange toute seule puis je trouve que c'est bon de fonctionner comme ça. J'aimerais pas ça moi, dépendre de quelqu'un, je suis trop autonome

pour ça. ». Du même souffle cependant, certains admettent être parfois « tannée de toujours lutter puis de mener ma barque »; d'autres révèlent, à l'instar de l'interviewée qui vient d'être longuement citée, qu'ils doivent malgré leurs efforts recourir au soutien de proches pour combler certains besoins ou pour mettre en œuvre des stratégies qui permettront d'assurer leur indépendance.

Ces discours mettant de l'avant une rhétorique de l'indépendance contrastent avec ceux des personnes qui ont des réseaux plus larges. Chez elles, le discours se centre davantage sur

l'apprentissage et l'organisation de la vie en solo, et les références aux problèmes d'accès au soutien relationnel sont rares. Bien que certaines d'entre elles énoncent des inquiétudes liées à leur situation financière, ces appréhensions ne sont pas évoquées comme de véritables menaces à la survie, d'une part parce que ces personnes ont plus de relations auxquelles elles peuvent accéder en cas de besoin, comme nous l'avons montré dans la section précédente, d'autre part parce qu'elles sont généralement mieux nanties que les personnes ayant des réseaux restreints.

S'expriment ainsi les deux faces du processus d'individualisation à l'œuvre dans les sociétés modernes et urbanisées décrites en début d'article et que représentent les solos vivant dans les quartiers centraux des grandes villes. La première est celle de l'individu qui, malgré l'émancipation promise par le recul des rapports sociaux traditionnels, vit dans la contrainte et avec des formes de dépendance plus ou moins importante. La vulnérabilité matérielle et relationnelle qui le caractérise le porte à valoriser son intégration (souhaitée, pour certains) dans des milieux de vie tels que les HLM et les coopératives d'habitation, qui constituent de son point de vue des communautés qui peuvent permettre de pallier le vide relationnel et de soutien créé par la faiblesse de relations significatives, familiales ou autres³. À la première écoute de leurs discours sur l'autonomie, on serait tenté de les décrire comme des « indépendants », mais il faut sans doute aussi rappeler que cette valorisation de l'indépendance apparaît ici comme une réponse aux difficultés d'être autonome, c'est-à-dire de pouvoir compter sur autrui sans se placer dans un rapport de dépendance où ils jouent toujours le rôle d'assistés. L'autre face est celle des personnes qui profitent du processus d'individualisation rendu possible par la délocalisation des rapports sociaux et la présence de services et de marchés qui permettent l'extension de la vie en solo. Pour elles, le fait de vivre en solo est effectivement perçu comme une véritable émancipation selon laquelle l'individu affirme son individualité et choisit librement d'entrer ou non en relation avec autrui.

Dans une autre perspective, l'étude des soutiens disponibles incite à prendre conscience que les liens de soutien et de solidarité ne se retrouvent pas toujours là où on les attend, c'est-à-dire à proximité, comme le montre l'analyse quantitative des réseaux de soutien. Cette prise de conscience, cette sensibilité sont sans doute de mise pour les pouvoirs publics et les intervenants sociaux qui ont à se préoccuper des personnes vivant seules et qui

peuvent avoir tendance à penser que la proximité spatiale et la famille assurent de meilleures relations de soutien. En fait, les répondants dans notre enquête ont généralement des réseaux de soutien délocalisés : outre les situations, relatées en entrevue, où les répondants vivent en HLM ou en coopérative d'habitation, les espaces de proximité tels que le voisinage immédiat et le quartier ne sont pas forcément les lieux où ces liens sont construits ou maintenus; ces lieux ne sont pas non plus nécessairement propices à l'entrée en relation d'entraide, comme l'indiquent plusieurs interviewés. Leurs relations de soutien s'étendent effectivement dans l'espace de la ville et, pour plusieurs, se maintiennent même au-delà des frontières des régions et des sociétés. Il faut aussi souligner que, au moins autant que la famille, les amis sont des sources importantes de soutien pour les personnes que nous avons rencontrées.

En somme, à la lumière de l'enquête, il apparaît clairement que si tous les individus qui vivent seuls ou qui ont peu de relations ne sont pas sans soutien relationnel, ceux qui ont de petits réseaux sociaux paraissent davantage vulnérables. Pour eux, la perte de certaines relations clés ou un changement soudain et négatif de la situation financière, peut les faire basculer vers des conditions de vie où les contraintes seront encore plus fortes et les moyens de s'en sortir encore moins nombreux. ❧

1 Cette enquête, réalisée en 2004-2005 et financée par le Conseil de recherche en sciences humaines du Canada, a été menée par une équipe de recherche dirigée par Johanne Charbonneau, de l'INRS-Urbanisation, Culture et Société. Annick Germain et Marc Molgat y ont participé à titre de co-chercheurs. L'article présenté ici est tiré d'un chapitre publié dans un ouvrage qui a rendu compte d'une grande partie des résultats de cette enquête (Charbonneau, Germain et Molgat, 2009).

2 Il est à noter qu'aucun répondant vivant en coopérative d'habitation n'a un réseau social restreint.

3 Il faut ici rappeler que les HLM sont très souvent décrits par leurs résidents comme des milieux de vie caractérisés par la promiscuité, les conflits et l'absence de sentiment d'appartenance, sauf lorsqu'il y existe des pratiques de développement communautaire (Morin, 2007), comme en témoigne une interviewée citée plus haut.

RÉFÉRENCES

Voir p. 44-45.

Références

Forces sociales, solitude et santé mentale : la recherche d'un nouvel équilibre

Marc-André Delisle, Ph. D.

Agence de santé publique du Canada (1996). *Pour une compréhension commune : Une clarification des concepts clés de la santé de la population. Un document de travail.* www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/docs/common-commune/annexe_a-fra.php.

Agence de la santé publique du Canada (2007). *Plan stratégique de l'Agence de la santé publique du Canada : 2007 – 2012, Information, Savoir, Action.* www.santepublique.gc.ca.

Alberoni, F. (1981). *Le Choc amoureux. L'amour à l'état naissant*, Paris, Ramsay.

Bennett, R. (1980). *Aging, Isolation and Resocialization*, New York, Van Nostrand Reinhold.

Bourdieu, P. et J.-C. Passeron (1970). *La reproduction. Éléments pour une théorie du système d'enseignement*, Paris, Éd. de Minuit.

Colclough, G. et B. Sitaraman (2005). «Community and Social Capital : What is the Difference?», *Sociological Inquiry*, 75, 4, 474-496.

De Jong Gierveld, J. et B. Havens (2004). «Cross-national Comparisons of Social Isolation and Loneliness : Introduction and Overview», *Revue canadienne du vieillissement/Canadian Journal on Aging*, 23, 2, 109-113.

Delisle, M.-A. (1987). *La République du silence. Solitude et vieillissement.* Coll. rapports de recherche n° 25. Québec, Laboratoire de recherches sociologiques de l'Université Laval. [En ligne] : http://classiques.uqac.ca.

Delisle, M.-A. (1996). *Aspects démographiques, économiques et sociologiques du vieillissement*, Sainte-Foy, Éditions La Liberté.

Delisle, M.-A. (2007). «La solitude identitaire», *Vie et vieillissement* (Association québécoise de gérontologie), 6, 1, 27-32.

Delisle, M.-A. (à paraître) a. *Les aînés comme force sociale dans la dynamique du développement régional : une recension des écrits.* Étude financée par le Fonds de perfectionnement des chargés de cours de l'Université du Québec à Chicoutimi. Rapport de recherche soumis pour publication.

Delisle, M.-A. (à paraître) b. «La contribution des aînés au développement régional : les résultats d'une recherche documentaire», Communication présentée dans le cadre du colloque *Penser le développement* organisé par le Groupe de recherche et d'intervention régionales (GRIR) de l'Université du Québec à Chicoutimi en mai 2011. Article soumis pour publication.

Doucet, M.-C. (2007). «L'esprit du temps. Solitude et sociétés contemporaines», dans Dorvil, H. (dir.), *Problèmes sociaux*. Tome III, Québec, Presses de l'Université du Québec, 127-143.

Facchini, C. (2004). «Les personnes âgées seules : conditions de vie, réseaux familiaux et vécu individuel», dans Pitaud, P. (dir.), *Solitude et isolement des personnes âgées. L'environnement solidaire*, Toulouse, Éres, 171-206.

Guillemard, A.-M. (1996). «Vieillesse et exclusion», dans Paugam, S. (dir.), *L'exclusion, l'état des savoirs*, Paris, La Découverte, 193-206.

Hall, M. (2004). *Report on the FPT Expert Consultation : Workshop on Social Isolation and Seniors*. Winnipeg, Manitoba, Department of Community Health Sciences, University of Manitoba. [En ligne] : http://pdfinder.net/Workshop-on-Social-Isolation-and-Seniors.html.

Hannoun, M. (1993). *Solitude et sociétés*. Coll. «Que sais-je?» n° 2725, Paris, PUF.

Havens, B., M. Hall, G. Sylvestre et T. Jivan (2004). «Social Isolation and Loneliness : differences between Older Rural and Urban Manitobans», *Revue canadienne du vieillissement/Canadian Journal on Aging*, 23, 2, 129-140.

Kettner-Poley, R.B. (2000). «Field Theory», dans Borgatta, E. F., Montgomery, R.J.V., Eds., *Encyclopedia of sociology*, New York, Macmillan, 1012-1017.

Peplau, L.A. et D. Perlman (1982). «Perspectives on Loneliness», dans Peplau, L.A. et D. Perlman, Eds., *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York, Wiley, 1-18.

Perlman, D. (2004). «European and Canadian Studies of Loneliness among Seniors», *Revue canadienne du vieillissement/Canadian Journal on Aging*, 23, 2, 181-188.

Pitaud, P. et M. Redonet (2004). «Solitude de l'âge, solitudes des âges», dans Pitaud, P. (dir.), *Solitude et isolement des personnes âgées. L'environnement solidaire*, Toulouse, Éres, 25-76.

Préclaire, M. (1998). «Grandeur et misère de nos solitudes», *Le Gérontophile* (Association québécoise de gérontologie), 20, 4, 23-30.

Pujalon, B. (2004). «Paroles de solitude. Un vieil homme est toujours Robinson», dans Pitaud, P. (dir.), *Solitude et isolement des personnes âgées. L'environnement solidaire*, Toulouse, Éres, 13-23.

Putnam, R.D. (1999). *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*, New York, Simon and Schuster.

Québec (Prov.) (2008). *Programme national de santé publique 2003-2012. Mise à jour, 2008*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux. www.msss.gouv.qc.ca.

Ritzer, G. et D.J. Goodman (2004). «A Historical Sketch of Sociological Theory : The Early Years. Summary», dans Ritzer et D.J. Goodman, Eds., *Classical Sociological Theory*, 4th ed., chap 1, New York, McGraw-Hill Higher Education.

Rocher, G. (1969). *Introduction à la sociologie générale*. Trois tomes, Montréal, Hurtubise/HMH.

Rovere, M. (dir.) (2011). «D'Ovide à Blanchot. Deux mille ans de solitude». Dossier sur la solitude coordonné par M. Rovere, Paris, *Le Magazine Littéraire*, n° 510, 50-86.

Turner, J. H., Ed. (2006). *Handbook of Sociological Theory*, New York, Springer.

Vallerand, R. J. (dir.) (2006). *Les fondements de la psychologie sociale*. 2^e éd., Montréal, G. Morin, Éd.

Vézina, J., P. Cappeliez et P. Landreville (2007). *Psychologie gérontologique*. 2^e éd., Montréal, G. Morin, Éd.

Weiss, R.S. (1987). «Reflections on the Present State of Loneliness Research», dans Hojat, M., Crandall, R., Eds., *Loneliness : Theory, Research, and Applications. A Special Issue of The Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 2 (Part 2), 1-16.

La solitude dans les sociétés singularistes

Marie-Chantal Doucet, Ph. D.

Beck, U. (1986). *La société du risque. Sur la voie d'une autre modernité*, Paris, Aubier.

Bourdieu, P. (1979). *La distinction, critique sociale du jugement*, Paris, Minuit.

Doucet, M.-C. (2007). *Solitude et sociétés contemporaines, une sociologie de l'individu et du rapport à l'autre*, Presses de l'Université du Québec.

Doucet, M.-C. (2009). «La solitude», *Le solo dans tous ses états*, sous la direction de Johanne Charbonneau, Presses de l'Université Laval.

Doucet, M.-C. (2011). «Travailler sur soi par le récit, une sociologie de la connaissance subjective», dans *Récits et fictions dans la société contemporaine*, sous la direction de Christina Constandriopoulos, Paris, L'Harmattan.

Dubet, F. (2009). *Le travail des sociétés* Paris, seuil.

Martucelli, D. (2010). *La société singulariste*, Paris, Armand-Colin.

Otero, M. (2010). «Le fou social et le fou mental : amalgames théoriques, synthèses empiriques et rencontres institutionnelles», *Sociologies*, (En ligne) Théories et recherches, mis en ligne le 29 septembre 2010, Consulté le 28 octobre 2011. URL : http://sociologies.revues.org/index3268.html

Petit, A. (2009). *Le réel et le virtuel Genèse de la compréhension, genèse de l'action*, Genève, Librairie Droz.

Rousseau, J.-P. (1984). *Les rêveries du promeneur solitaire*, Paris, Grands écrivains.

Simmel G. (1999). *Sociologie, Études sur les formes de socialisation*, Paris, PUF.

Simmel, G. (1988). *La tragédie de la culture*, Paris, Rivages.

Simmel, G. (2005). *Les pauvres*, Paris, PUF.

Le quartier au cœur du mode de vie des ménages solos dans la ville centrale

Annick Germain

Ascher, François (1998). «La fin des quartiers?», dans Nicole Haumont (dir.), *L'Urban dans tous ses états. Faire, vivre, dire la ville*, Paris, L'Harmattan.

Ascher, François (1995). *Métapolis ou l'avenir des villes*, Paris, Odile Jacob.

Authier, Jean-Yves (2005). «Le quartier : un espace de proximité», dans Alain Bourdin, Annick Germain et Marie-Pierre Lefeuve (dir.), *La proximité : construction politique et expérience sociale*, Paris, L'Harmattan, p. 207-220.

Authier, Jean-Yves (dir.) (2001). *Du domicile à la ville : vivre en quartier ancien*, Paris, Anthropos.

Barbonne, Remy (2008). «Gentrification, nouvel urbanisme et évolution de la mobilité quotidienne : vers un développement plus durable? Le cas du Plateau-Mont-Royal (1998-2003)», *Recherches sociographiques*, vol. XLIX, n° 2, p. 423-446.

Benali, Kenza (2008). *La construction mythique d'un quartier central : Le cas du Plateau-Mont-Royal à Montréal*, Thèse de doctorat en études urbaines, Montréal, INRS-UCS.

Bourdieu, Pierre (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*, Paris, Éditions de Minuit.

Bourdin, Alain (2005). *La métropole des individus*, Paris, L'Aube.

Bourdin, Alain, Marie-Pierre Lefeuve et Annick Germain (dir.) (2006). *La proximité. Construction politique et expérience sociale*, Paris, L'Harmattan, p. 207-220.

Chandler, Joan, Malcolm Williams, Moira Macnachie, Tracey Collett et Brian Dodgeon (2004). «Living Alone : Its Place in Household Formation and Change», *Sociological Research Online*, vol. 9, n° 3, [www.socresonline.org.uk/9/3/chandler.html], (page consultée le 28 janvier 2006).

Charbonneau, Johanne (1998). «Trajectoires sociales et stratégies individuelles en contexte d'incertitude», dans Yves Grafmeyer et Francine Dansereau (dir.), *Trajectoires familiales et espaces de vie en milieu urbain*, Lyon, Presses universitaires de Lyon.

Charbonneau, Johanne, et Madeleine Gauthier (dir.) (2001). «Culture et modes de vie», *Loisir et Société*, vol. 24, n° 1, p. 349-352.

Dansereau, Francine (1988). *Habiter au centre. Tendances et perspectives de l'habitation dans l'arrondissement Centre*, Montréal, INRS-Urbanisation et Ville de Montréal.

Dansereau, Francine, et Annick Germain (2002). «Fin ou renaissance des quartiers? Les significations des territoires de proximité dans une ville pluriethnique : Espaces modes d'emploi», *Espaces et Sociétés*, n° 108-109, p. 11-28.

Ehrenberg, Alain (2000). *La fatigue d'être soi : dépression et société*, Paris, Odile Jacob.

Germain, Annick, Cécile Poirier et Martin Alain, avec la collaboration de Mireille Vézina et Johanne Charbonneau (à paraître). «Les choix résidentiels des ménages solos des quartiers centraux montréalais», dans Jean-Pierre Levy, Jean-Yves Authier et Catherine Bonvalet (dir.). *Les choix résidentiels*.

Giddens, Anthony (1991). *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*, Palo Alto, Stanford University Press.

Grafmeyer, Yves (1995). «Sociabilités urbaines», dans François Ascher (dir.). *Le logement en questions*, Paris, Éditions de l'Aube.

Héran, François (1987). «Comment les Français voient-ils», *Économie et statistique*, n° 195, p. 43-60.

Juan, Salvador (1991). *Sociologie des genres de vie : morphologie culturelle et dynamique des positions sociales*, Paris, Presses universitaires de France.

Kaufmann, Jean-Claude (1999). *La femme seule et le Prince charmant*, Paris, Nathan.

Kaufmann, Jean-Claude (1994). «Les ménages d'une personne en Europe», *Population*, n° 4-5, p. 935-958.

Lavigne, Jean-Claude, et Marie-Thérèse Arbet (1992). *Les habiter solitaires*, Lyon, Édition du rapport Isabelle Girard.

Léger, Jean-Michel (1998). «Habiter le logement, habiter la ville», dans Marion Segaud, Catherine Bonvalet et Jacques Brun (dir.). *Logement et habitat. L'état des savoirs*, Paris, La Découverte.

Leloup, Xavier (2000). «Isolement résidentiel et normativité sociale dans les quartiers urbains. Le jeune isolé comme figure de la modernité», *Recherches sociologiques*, vol. 31, n° 1, p. 135-145.

Levin, Irene (2004). «Living Apart Together : A New Family Form», *Current Sociology*, vol. 52, n° 2, p. 223-240.

Masbouni, Ariella, et Alain Bourdin (dir.) (2004). *Un urbanisme des modes de vie*, Paris, Éditions Le Moniteur.

Milan, Anne, et Alice Peters (2003). «Les couples qui vivent chacun chez soi», *Tendances sociales canadiennes*, Statistique Canada, n° 11-008, p. 2-7.

Ogden, Philip E., et Ray Hall (2000). «Households, Reurbanisation and the Rise of Living Alone in the Principal French Cities, 1975-90», *Urban Studies*, vol. 37, n° 2, p. 367-390.

Remy, Jean, et Liliane Voyé (1992). *La ville : vers une nouvelle définition ?*, Paris, L'Harmattan.

Rose, Damaris, et Paul Villeneuve (2006). «Life Stages, Living Arrangements, and Lifestyles», dans Trudi Bunting et Pierre Filion (dir.) (2006). *Canadian Cities in Transition. Local through Global Perspective*, Toronto, Oxford University Press.

Serfaty-Garzon, Perla (2003). *Chez soi : les territoires de l'intimité*, Paris, Armand Colin.

Touraine, Alain (1987). «Acteurs sociaux et mutations urbaines», Conférence donnée au colloque de la RATP, *Crise de l'urbain, futur de la ville*, Cerisy, 21-26 septembre 1987.

Walljasper, Jay, et Daniel Kraker (1997). «Hip Hot Spots», *UTNE Reader*, novembre/décembre.

Zukin, Sharon (1998). «Urban lifestyles : diversity and standardization in spaces of consumption», *Urban Studies*, vol. 35, n° 5-6, p. 825-839.

Les personnes qui vivent seules sont-elles vulnérables ?

Marc Molgat, Ph.D

Beck, Ulrich (1998). «Le conflit des deux modernités et la question de la disparition des solidarités», *Lien social et politiques*, 39, p. 15-24.

Beck-Gernsheim, Elizabeth (1998). «On the Way to a Post-Familial Family. From a Community of Need to Elective Affinities», *Theory, Culture and Society*, 15, 3, p. 53-70.

Giddens, Anthony (1991). *Modernity and Self-Identity*, Stanford, Stanford University Press.

Morin, Paul (2007). «Les pratiques d'action communautaire en milieu HLM. Un patrimoine d'expériences et de compétences», *Nouvelles pratiques sociales*, 19, 2, p. 144-158.

Pampalon, Robert (INSPQ), Denis Hamel (INSPQ) et Guy Raymond (MSSS) (2004). *Indice de défavorisation pour l'étude de la santé et du bien-être au Québec - Mise à jour 2001*. Québec, Institut national de santé publique du Québec.

Simmel, Georg (1990[1903]). «Métropoles et mentalités», dans Yves Grafmeyer et Isaac Joseph, *L'École de Chicago. Naissance de l'écologie urbaine*, Paris, Éditions Aubier, p. 61-77.

Wirth, Louis (1938). «Urbanism as a Way of Life», *The American Journal of Sociology*, 44, 1, p. 1-24.

Profil et évolution du soutien social dans la population québécoise

Série «Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes»

Le milieu social et économique dans lequel les individus évoluent influence grandement leur santé; le soutien social est en effet reconnu comme étant un déterminant important de la santé.

Mais qu'est-ce que le soutien social ? Bien que ce terme soit souvent utilisé de façon générique, le *soutien social* dans son sens strict désigne la dispensation (ou l'échange) de ressources émotionnelles, instrumentales ou d'informations par des non-professionnels. Le soutien social proprement dit se distingue ainsi du concept de *réseau social* qui lui fait référence à l'ensemble des liens sociaux qu'entretient un individu (par ex. les liens matrimoniaux). Le réseau peut être défini, entre autres, structurellement, c'est-à-dire en fonction de sa taille (par ex. le nombre de parents ou d'amis). Quant à la notion d'*intégration sociale*, elle renvoie au degré de participation d'un individu aux diverses relations sociales.

Certains groupes sont plus vulnérables

Cette étude a permis de distinguer certains groupes plus susceptibles d'avoir un niveau peu élevé de soutien social : les personnes âgées, celles vivant seules, les personnes veuves, séparées ou divorcées ou même célibataires, celles qui ont peu de parents ou d'amis proches ou qui ont un faible sentiment d'appartenance à leur communauté et surtout celles qui sont défavorisées sur le plan socioéconomique. Cependant, on retiendra surtout que ce sont les personnes les plus vulnérables sur le plan de la santé, et qui de ce fait auraient le plus besoin de soutien social, qui en ont le moins, quel que soit leur âge. C'est le cas notamment des personnes n'ayant pas une bonne santé, surtout lorsqu'il s'agit de santé mentale, ainsi que des personnes qui sont stressées, qui sont limitées dans leurs activités ou qui ont besoin d'aide pour leurs activités quotidiennes.

Source

Extrait et adapté de : Camirand, J. et V. Dumitri (2001). *Profil et évolution du soutien social dans la population québécoise. Zoom santé*, Institut de la statistique du Québec, Série «Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes», n° 29, 10 p. www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2011/zoom_sante_no29.pdf

GUIDE DES RELATIONS INTERCULTURELLES EN SANTÉ MENTALE

Le Guide des relations interculturelles en santé mentale est un outil de référence, de soutien et de prévention destiné aux intervenants, spécialisés ou non en santé mentale, travaillant auprès des personnes issues de l'immigration.

Ce guide propose une réflexion sur les enjeux de l'intervention en contexte interculturel ainsi que des points de repère pour comprendre les difficultés liées à l'immigration et les distinguer de celles associées à la détresse psychologique, voire à certains troubles mentaux plus sévères.

Il présente des façons concrètes d'améliorer vos pratiques afin d'aider les personnes que vous rencontrez chaque jour. En outre, le guide propose un bottin de ressources utiles.



The Intercultural Relations and Mental Health Guide is also available in English.



NOUVELLE DIRECTRICE GÉNÉRALE À L'ACSM-MONTRÉAL

Après avoir œuvré au SEMO Intégration-Travail Laurentides et créé Collection Innova, une entreprise d'économie sociale reconnue internationalement, dont la mission est la création et le maintien en emploi des personnes ayant des problèmes de santé mentale, une nouvelle aventure professionnelle s'amorce pour moi à l'Association.

C'est avec enthousiasme que je me joins à l'équipe chevronnée de l'ACSM-Montréal comme directrice générale. L'amélioration de la qualité de vie de tous les Montréalais est un enjeu majeur auquel je souhaite pouvoir contribuer, avec l'aide de l'équipe de permanents, du conseil d'administration et de tous les partenaires de l'Association.

Au plaisir de collaborer avec vous,
Diane Vinet

NOS CONFÉRENCES

Relations interculturelles

L'intervention auprès des familles immigrantes en crise : des stratégies pour mieux les soutenir en contexte de protection de la jeunesse

Mercredi 18 janvier 2012, 9h à 12h

Conférencière :

Micheline Létourneau, intervenante sociale à la Direction de la protection de la jeunesse.

Les défis de l'employabilité pour les hommes immigrants : de l'idéalisation à la déception

Mercredi 15 février 2012, 9h à 12h

Conférenciers :

Stéphane de Busscher, intervenant social et
Marco Lapierre, conseiller en emploi à L'Hirondelle, Services d'accueil et d'intégration des immigrants.

L'intervention auprès des personnes réfugiées et des demandeurs d'asile

Mercredi 4 avril 2012, 9h à 12h

Conférencière :

Monique Tremblay, psychologue et formatrice au SÉIIM.

Vieillir en *bonne* santé mentale

Intervenir en situation difficile auprès d'une personne âgée

Jeudi 2 février 2012, 9h à 12h

Conférencier :

Michel Bigaouette, conseiller et formateur à l'ASSTSAS.

La communication avec les aînés : favoriser le lien de confiance et en finir avec l'âgisme

Jeudi 12 avril 2012, 9h à 12h

Conférencière :

Martine Lagacé, Ph. D., professeure agrégée au département de communication de l'Université d'Ottawa.



Devenez membre de l'Association et recevez gratuitement le magazine Équilibre

Créée en 1979, la filiale de Montréal de l'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme à but non lucratif qui œuvre à la promotion de la santé mentale et à la prévention de la maladie.

L'ACSM-Montréal représente un lieu de discussion et de concertation pour les personnes et les groupes concernés par la santé mentale. Elle travaille également à favoriser le dialogue entre les réseaux communautaire et institutionnel afin de permettre une meilleure connaissance mutuelle, d'échanger leurs différentes approches et expertises pour susciter des collaborations autour de

projets concrets. De concert avec ses partenaires, l'ACSM-Montréal se positionne face aux décideurs en vue d'influencer les politiques sociales et d'améliorer les services de santé mentale.

Votre appui permettra à l'Association de mieux sensibiliser la population, de travailler à modifier les politiques sociales reliées à la santé mentale et d'aider les personnes aux prises avec des difficultés d'ordre émotionnel.

En devenant membre, vous recevrez *Équilibre* gratuitement. En outre, vous pourrez participer aux différentes activités de l'Association telles que colloques, conférences et formations à un tarif réduit.

☐ Je désire adhérer à la Filiale de Montréal de l'ACSM

Tarifs en vigueur pour l'année 2012

Nom :

Organisme (s'il y a lieu) :

Équipe / Service / Unité :

Adresse : Ville :

Code postal : Tél. (rés.) : Tél. (bur.) :

Occupation :

Courriel :

S.V.P. faire votre chèque à l'ordre de l'ACSM – Filiale de Montréal

☐ Entreprise à but lucratif : 50 \$

☐ Organisme public : 40 \$

☐ Ressource communautaire : 35 \$

☐ Personne rémunérée : 40 \$

☐ Personne non rémunérée et étudiant : 20 \$

☐ Don additionnel ____ \$

☐ Reçu (pour don seulement)

Commandez vos publications de l'Association

Publications	
Prix en vigueur pour l'année 2012	
Bon de commande (Frais de poste inclus dans les prix)	Prix
Répertoire	
☐ Répertoire des ressources en santé mentale du Grand Montréal, 10 ^e édition	35.00\$
Guides	
☐ Carrefour communautaire-institutionnel « Un modèle efficace de rapprochement des réseaux », 83 p.	8.50\$
☐ Guide jeunesse scolaire « Ma vie, c'est cool d'en parler », 2004, 75 p.	15.00\$
☐ Guide jeunesse scolaire « My life : It's Cool To Talk About It! », 2004, 75 p.	15.00\$
☐ Guide d'intervention jeunesse, 2009, 60 p.	17.50\$
☐ Guide des relations interculturelles en santé mentale, 2010, 89 p.	23.00\$
Magazine Équilibre	
☐ Pharmacologie et santé mentale : Hiver 2006, Volume 1, Numéro 1	10.00\$
☐ La fatigue d'Être intervenant : Printemps/Été 2006, Volume 1, Numéro 2	10.00\$
☐ Conciliation famille-travail : Automne 2006, Volume 1, Numéro 3	10.00\$
☐ Relations interculturelles : Hiver 2007, Volume 2, Numéro 1	10.00\$
☐ Travailler au bien commun : Été/Automne 2007, Volume 2, Numéro 2	10.00\$
☐ Les émotions : Hiver 2008, Volume 3, Numéro 1	10.00\$
☐ Travail et santé mentale : Créer des espaces d'humanité : Automne 2008, Volume 3, Numéro 2	15.00\$
☐ Vieillir en santé mentale : Hiver 2009, Volume 4, Numéro 1	15.00\$
☐ Santé mentale et surconsommation : Automne 2009, Volume 4, Numéro 2	15.00\$
☐ Corps et esprit : Printemps/Été 2010, Volume 5, Numéro 1	15.00\$
☐ L'écriture réparatrice de soi : Hiver 2011, Volume 6, Numéro 1 (Numéro épuisé)	N/A
Actes de colloques et séminaires	
☐ L'homophobie à l'école : en parler et agir, actes du colloque du 18 octobre 2002, 84 p.	15.00\$
☐ Parentalité gaie et lesbienne : famille en marge ? 1er et 2 mars 2001, 129 p.	16.50\$
☐ Imagine (sans) cent maisons, 27 septembre 2001, 61 p.	8.50\$
☐ Crise de société... recherche de sens, 10 mai 2001, 123 p.	12.50\$
☐ Jeunesse et santé mentale : état de la situation et perspectives chez les 12-18 ans, 6 mai 1999, 171 p.	7.50\$
☐ Sortir ses couleurs, actes des 29 mai et 24 juillet 2004 et du 18 mars 2005	15.00\$
TOTAL	\$
Ci-joint un chèque au montant de _____ \$ à l'ordre de : ACSM-FILIALE DE MONTRÉAL , 847, rue Cherrier, bureau 201, Montréal (Québec) H2L 1H6. Téléphone : 514 521-4993; télécopieur : 514 521-3270.	
Nom :	
Organisme (s'il y a lieu) :	
Adresse :	Ville :
Code postal :	Tél. :

**Commandez
nos numéros
précédents**



Pharmacologie et santé mentale

Volume 1, numéro 1
Hiver 2006



La fatigue d'Être intervenant

Volume 1, numéro 2
Printemps/Été 2006



Conciliation famille-travail

Volume 1, numéro 3
Automne 2006



Relations Interculturelles

Volume 2, numéro 1
Hiver 2007



Travailler au bien commun

Volume 2, numéro 2
Printemps/Été 2007



Les émotions

Volume 3, numéro 1
Hiver 2008



Créer des espaces d'humanité

Volume 3, numéro 2
Automne 2008



Vieillir en santé mentale

Volume 4, numéro 1
Hiver 2009



Santé mentale et surconsommation

Volume 4, numéro 2
Automne 2009



Corps et Esprit

Volume 5, numéro 1
Printemps/Été 2010



L'écriture réparatrice de soi

Volume 6, numéro 1
Hiver 2011

À l'intention des auteurs

Toute personne intéressée à soumettre un article au magazine *Équilibre* est invitée à le faire en tenant compte de la procédure et des règles de présentation suivantes :

- Le texte soumis ne doit pas excéder 3500 mots à double interligne et il doit être rédigé à l'aide du traitement de texte Word, enregistré en format [.doc] ou [.rtf]. Les citations doivent être accompagnées du nom de l'auteur et de l'année de publication du texte cité.
- Chaque auteur est responsable du contenu de son article. Toutefois, les textes publiés dans *Équilibre* doivent tous faire l'objet d'une évaluation et être approuvés par le Comité de rédaction.
- Le texte sera acheminé à l'Association par courriel, en pièce jointe. Un accusé de réception sera envoyé à l'auteur pour lui indiquer que nous avons bien reçu sa correspondance.

équilibre

Adresse de la rédaction

Cathy Bazinet, Directrice des communications
Association canadienne pour la santé mentale—
Filiale de Montréal
847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6

Courriel : acsmmtl@cooptel.qc.ca



**Faculté de l'éducation
permanente**

Certificat en santé mentale

PROBLÉMATIQUES ACTUELLES + FONDEMENTS + PRATIQUES D'INTERVENTION

Programme de 30 crédits pour acquérir les notions fondamentales en santé mentale et enrichir ses habiletés d'intervention.

Cours le soir et le week-end

Certains cours sont aussi offerts
aux Campus de l'UdeM à Laval, Longueuil et Terrebonne.

Responsable du programme : Esther Paquet

514 343.6090 1 800 363.8876

www.fep.umontreal.ca/santementale

Université 
de Montréal

30
ANS

DE promotion ET
DE prévention EN
SANTÉ MENTALE

Répertoire des ressources en santé mentale du Grand Montréal

10^e édition

À l'occasion de son 30^e anniversaire,
l'ACSM-Montréal a publié une nouvelle édition de
son *Répertoire des ressources en santé mentale*,
contenant de nombreux renseignements sur les
différents services offerts en santé mentale.

Ce document constitue un relevé aussi exhaustif que possible
des groupes communautaires tels que les groupes d'entraide,
les associations de parents, les groupes de défense des droits,
les centres de crise ainsi que les services de répit, les services
d'hébergement, etc.

On y retrouve également les services psychosociaux et de santé
mentale des CSSS, les services de psychiatrie des hôpitaux
ainsi qu'une liste d'organismes qui peuvent s'avérer utiles et
complémentaires.



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
FILIALE DE MONTRÉAL