

Apprivoiser la solitude

Document préparé par Mélanie Thibault, psychologue, et l'équipe PE-SPO (Pauline Archambault, Marie-France Girard, Émilie Pigeon-Moreau, Joanie Poirier, Marie-Claude Robert et Jessica Levasseur).

Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke, Pavillon de la vie étudiante

Téléphone: 819 821-7666—SPO@USherbrooke.ca

L'être humain est profondément relationnel¹. Il se développe en lien avec les autres et trouve, dans les relations, réponse à des besoins fondamentaux : amour, reconnaissance, plaisir, partage, connaissance de soi, accomplissement, etc. Pourtant, malgré l'importance du besoin d'être en lien, la solitude est de plus en plus présente dans nos sociétés : au Québec seulement, le tiers des ménages est constitué de personnes seules². Une personne sur douze mentionne n'avoir aucune relation d'amitié². La solitude touche toutes les couches de la société et n'épargne pas les jeunes, pour qui ce vécu s'accompagne souvent de honte, en particulier lorsqu'ils se comparent aux profils Facebook de personnes ayant des dizaines d'amis². La solitude, même si elle peut faire partie d'une vie riche, et permettre un contact à soi et à sa créativité, peut devenir une source de souffrance importante lorsqu'elle se transforme en isolement chronique et non souhaité. Cette expérience peut même s'avérer aussi nocive pour la santé que la cigarette et la sédentarité². Vous trouverez, à travers ce document, de l'information pour distinguer la solitude nourrissante de celle qui mène à la souffrance, ainsi que des pistes pour retrouver la capacité à être bien seul tout en restant relié aux autres.



Être seul ou se sentir seul

Le terme solitude peut évoquer le fait objectif d'être seul, mais peut aussi référer au sentiment d'être seul. En effet, on peut vivre de la solitude même si on est entouré de plusieurs personnes³. On peut donc distinguer deux formes de solitude. La première est la solitude sociale, qui réfère au fait de n'avoir presque aucun contact interpersonnel^{3,4,5,6}. On parle alors d'isolement, un état qui s'accompagne souvent d'un sentiment d'exclusion⁴. La solitude affective, quant à elle, réfère à l'absence de liens affectifs intimes de qualité, et ce, malgré que la personne possède un réseau social^{3,4,5,6}. La personne éprouve alors un mal-être en lien avec le manque de relations significatives : n'avoir personne à qui se confier et avec qui être authentique, peut créer un fort sentiment de vide et de solitude.

Alors que choisir d'être seul de façon ponctuelle peut être enrichissant, être seul de façon chronique et non souhaitée peut devenir source de souffrance. Diverses raisons peuvent amener un individu à vivre de la solitude. Dans certains cas, la solitude peut être imposée, mais transitoire, comme lors d'une séparation, d'un déménagement ou de la mort d'un proche⁷. Dans ces circonstances, il reste important de chercher à nourrir son réseau social par d'autres moyens, puisque c'est celui-ci qui aide à faire face plus facilement à ces épreuves difficiles⁸. Dans d'autres cas, la solitude peut être délibérément choisie par un individu. Il est fréquent que des personnes ayant vécu des relations souffrantes choisissent de s'isoler, afin de se protéger.

Cela peut être le cas, par exemple, des personnes ayant vécu de l'intimidation, de la violence ou des mauvais traitements. Cependant, en optant pour ce mode de protection, l'individu rejette par le fait même les relations sociales saines et se maintient dans l'isolement. Certains choisissent également un mode de vie qui génère plus de solitude. Citons par exemple, ceux qui doivent



changer régulièrement de ville pour étudier ou travailler, ou encore ceux qui sont confrontés à une charge de travail tellement importante, qu'ils ne trouvent plus de temps pour entretenir leurs relations⁹. Il convient de rester prudent face à ce type d'isolement, puisque cela fragilise l'individu qui sera alors moins apte à faire face aux épreuves de la vie⁸. À l'inverse, il y a aussi des personnes qui choisissent de s'isoler temporairement pour profiter des bienfaits qu'apporte la solitude. Dans ce cas, l'isolement sera plutôt utilisé en vue de mieux se connaître et éventuellement, permettra de créer des relations interpersonnelles harmonieuses⁷.

Plusieurs facteurs peuvent également prédisposer un individu à vivre plus de solitude, dont le manque d'habiletés sociales, la timidité et l'introversion. Le manque d'estime de soi est aussi un facteur important : une faible estime de soi peut amener à vivre un sentiment plus ou moins constant d'échec et de honte dans les relations. Éventuellement, l'individu qui en souffre s'isole en évitant les contacts sociaux³. Par ailleurs, certains problèmes de santé mentale peuvent également mener à vivre plus de solitude, comme c'est le cas de la dépression et des troubles anxieux⁸. En effet, l'anxiété, particulièrement l'anxiété sociale, peut amener la personne qui en souffre à éviter les contacts sociaux de peur d'y vivre des émotions difficiles, ce qui génère plus de solitude¹⁰. Les périodes prolongées d'isolement peuvent mener à une détresse prenant la forme de puissants sentiments d'ennui, de tristesse, de désespoir et de dévalorisation. Cela augmente donc le risque de développer un état dépressif³.

En outre, peu importe la cause de l'isolement, il est reconnu que celui-ci rend plus vulnérable sur le plan de la santé psychologique et de la santé physique,^{7,8} au point qu'il augmente le risque de décès par maladie ou même par suicide². Le support social serait d'ailleurs le facteur de protection le plus important face à notre espérance de vie². Un réseau social de qualité permet donc aux individus de faire face plus facilement au stress provoqué par les épreuves de la vie, ce qui réduit les facteurs de risque pour la santé mentale et physique⁸.

La solitude chez l'étudiants

L'entrée à l'université représente un défi important pour les jeunes adultes. En effet, de nombreux étudiants sont contraints de déménager dans une nouvelle ville pour poursuivre des études supérieures¹¹. Ceci engendre, non seulement une perte de repères pour eux, mais aussi de grands changements dans leur vie relationnelle¹². Ces jeunes adultes se retrouvent alors loin de leurs proches, et confrontés à une situation où ils peuvent se sentir perdus dans une communauté entièrement composée d'inconnus¹¹. Les recherches indiquent que 40% des étudiants qui arrivent à l'université vivent un sentiment de solitude dont l'intensité varie de moyenne à élevée³³. La peur de perdre ses anciens amis est souvent présente¹³. Ces changements dans les relations interpersonnelles s'accompagnent aussi d'une nouvelle autonomie à laquelle tous n'étaient pas préparés¹². Ils se doivent désormais de gérer leur temps, leurs finances et l'ensemble des aspects de leur vie, en plus de se trouver un logement. Cela constitue une grande responsabilité pour de jeunes adultes³. Également, ils se trouvent plongés dans une nouvelle réalité académique où les attentes sont particulièrement élevées¹². Certains étudiants en viennent donc à travailler de façon excessive, que ce soit en fonction des exigences du programme ou de leurs exigences personnelles¹². Entre autres, ils ressentent de l'anxiété et de la culpabilité lorsqu'ils ne travaillent pas, se fixent des buts très élevés et ne s'attribuent pas de temps libres pour s'amuser, voir des amis ou se reposer¹².

Toutes ces réalités peuvent générer de grandes anxiétés chez les nouveaux étudiants, et éventuellement, les mener à un épuisement causé par les multiples activités dans lesquelles ils tentent d'exceller¹². Ce sont souvent leurs besoins sociaux et psychologiques qui sont alors sacrifiés pour arriver à correspondre aux standards de réussite qu'on leur demande d'atteindre, ou qu'ils se sont fixés personnellement¹². Bref, à travers ces nouveautés, le jeune adulte devient vulnérable au sentiment de solitude. D'ailleurs, en première année, les étudiants universitaires qui se sentent seuls sont trois fois plus nombreux à éprouver des difficultés psychologiques que ceux qui ne se sentent pas seuls. Ils sont aussi plus nombreux à échouer leurs examens¹¹. De leur côté, les étudiants



internationaux sont eux aussi soumis aux phénomènes décrits précédemment¹⁴. Cependant, à ceux-ci peuvent s'ajouter une distance géographique bien plus grande avec leurs proches, une barrière linguistique, une culture différente et d'autres difficultés pédagogiques¹⁴. Également, le système scolaire varie beaucoup d'un pays à un autre, ce qui demande une

période d'adaptation¹⁴. Aussi, s'informer sur le fonctionnement des cours, et adopter des comportements visant à briser l'isolement social et pédagogique, sont les meilleurs moyens de faciliter son intégration¹⁴.

Les étudiants universitaires des cycles supérieurs sont aussi à risque de vivre plus de solitude lorsqu'ils en sont à l'étape de rédaction de leur thèse ou de leur mémoire¹⁵. Cette étape cruciale des études supérieures est une activité plutôt solitaire qui peut s'étirer dans le temps. Les étudiants se retrouvent alors seuls chez eux, à gérer leur horaire de travail, et peuvent parfois vivre une période très difficile. Leurs contacts sociaux sont réduits par rapport à la période où ils avaient des cours. Cela peut avoir des impacts importants sur leur motivation et leur capacité à poursuivre leur rédaction. D'ailleurs, il existe maintenant des retraites de rédaction où les étudiants se retrouvent pour rédiger ensemble, ce qui brise l'isolement des étudiants aux cycles supérieurs¹⁶. (Consultez le site www.Thesez-vous.com pour des informations sur les retraites de rédaction.)

La difficulté à être seul

Certaines personnes recherchent activement les moments de solitude alors que d'autres les fuient comme la peste. Pourquoi? Plusieurs facteurs sont à considérer pour comprendre cette différence. D'abord, des variations dans la personnalité et le tempérament peuvent expliquer la propension de chacun à rechercher plus ou moins la solitude. Aussi, selon les circonstances présentes lors d'une période de solitude et les défis que la personne traverse dans sa vie, il peut arriver qu'elle soit moins en mesure de tolérer d'être isolée, même temporairement. Par exemple, lors d'événements stressants (arrivée à l'université, rupture amoureuse, etc.), la personne peut se voir fragilisée au niveau psychologique, et tolérer moins bien la solitude. Finalement, la capacité à être bien dans la solitude s'acquiert tôt dans la vie, alors que l'enfant apprend à vivre séparément de ses parents. En effet, dans les premiers mois de vie d'un enfant, une angoisse liée à la séparation d'avec la mère (ou l'adulte significatif) est normale et fait partie de son développement¹⁷. Cependant, ce dernier arrivera graduellement à se sécuriser lorsqu'il est seul, si sa relation avec sa mère est sécurisante et solide. Toutefois, une séparation trop précoce, traumatisante ou trop prolongée d'avec la mère, ainsi qu'un lien peu sécurisant, peuvent lui faire vivre un sentiment d'abandon et une angoisse intolérable lorsqu'il est seul. La solitude vécue dans la vie adulte vient alors raviver ce vécu difficile¹⁷. Les adultes ayant eu ce genre d'expériences précoces tendent donc à moins bien tolérer la solitude, car ils peuvent être envahis par une panique intérieure dès qu'ils se sentent seuls¹⁸.

Fuir la solitude

Lorsque l'idée d'être seul est source de craintes et d'angoisse, le besoin de solitude peut être repoussé et négligé¹. Les individus qui craignent la solitude cherchent à l'éviter par de multiples moyens. D'abord, ils peuvent éviter tous moments où ils se retrouvent seuls, cherchant à surcharger leur quotidien par de nombreuses relations ou activités. Ils peuvent également éviter tout moment d'introspection, jusqu'à chercher à éviter le silence. Dans les cas plus sévères, certaines personnes pourraient également développer des dépendances (alcool, drogues, nourriture, Internet...) pour éviter le sentiment de solitude¹⁹. Cette peur n'est donc pas directement celle de la solitude, mais surtout celle de se retrouver face à soi-même et de ressentir des émotions difficiles : ennui, angoisse, tristesse, colère, vide, abandon, etc. Les personnes qui ne peuvent tolérer de contacter ce vécu chercheront donc à l'éviter en s'étourdissant. Certains vont aussi tolérer des relations toxiques afin de ne pas se retrouver seuls¹⁷.



Les conséquences de la fuite de la solitude

La fuite continuelle de la solitude peut éventuellement engendrer une forme particulière de souffrance : l'aliénation de soi⁷. Il s'agit d'une perte de contact à soi. Cet état est caractérisé par une grande souffrance : l'individu n'arrive plus à entrer en contact avec lui-même et à savoir qui il est. Par le fait même, il n'arrive plus à identifier ses goûts, ses besoins ou ses aspirations. L'aliénation de soi a aussi pour conséquence d'augmenter la solitude affective. En effet, lorsqu'il est impossible d'entrer en contact avec soi-même, il devient impossible de créer des relations interpersonnelles authentiques. Ainsi, être bien avec soi permet de bien vivre ses relations interpersonnelles⁷.

Les technologies et la solitude

À l'heure actuelle, il est fréquent d'entendre que les médias et la technologie sont des moyens



utilisés pour fuir la solitude ou qu'ils sont des médiums qui la causent. Or, il importe de préciser que ce ne sont pas les appareils technologiques en tant que tel qui peuvent engendrer des situations problématiques, mais plutôt l'usage qui en est fait²⁰. Ainsi, les impacts de l'utilisation d'Internet

s'étalent sur un continuum allant d'effets positifs à négatifs²¹. D'un côté, certains individus y voient un moyen de rencontrer de nouvelles personnes, de maintenir des relations à distance, et de solliciter la participation des autres à des projets créatifs ou mobilisateurs²¹. C'est donc dire qu'Internet serait un moyen de briser l'isolement. D'un autre côté, Internet peut engendrer une séparation entre ceux qui l'utilisent et ceux qui n'y sont pas branchés. Les relations qui en émergent peuvent également être moins engageantes et parfois déshumanisées²¹. D'ailleurs, il semblerait que plus une personne passe de temps sur Internet, moins elle maintient un contact avec son environnement social²². Bref, la technologie peut être bénéfique ou néfaste pour briser l'isolement, selon la manière et les raisons pour lesquelles elle est utilisée.

Apprivoiser la solitude

Les bienfaits de la solitude

L'état psychologique dans lequel nous conduit la solitude peut être très bénéfique. Il nous permet d'exister à l'extérieur du regard des autres et de lâcher prise sur le monde extérieur²³. Ceci nous amène alors à mieux ressentir notre subjectivité, notre vie intérieure, nous apprenant ainsi la satisfaction d'être avec soi-même, sans distraction⁷. Durant l'adolescence, la solitude rend possible la construction identitaire, processus enrichissant qui nous aide à évoluer, permettant ainsi la réalisation et l'actualisation de soi^{7,23}. De ce fait, l'individu peut reprendre contact avec lui-même, ce



qui lui donne accès à sa créativité, ses rêves, ses désirs, son imagination, etc⁷. Il peut donc cultiver son jardin secret et élargir la connaissance qu'il a de lui et de son environnement²³. D'ailleurs, lorsque l'individu consent à la solitude, il peut vivre des émotions qu'il ne s'autorise pas à vivre en groupe (ex.: la nostalgie, la colère, la tristesse, etc.)²³. Contacter ses émotions permet de mieux cerner

son vécu et peut apporter des prises de conscience. Cela peut donc créer un espace réflexif qui permet de faire des choix éclairés, et ajustés à soi. Somme toute, le bienfait le plus considérable de la solitude est qu'elle permet de mieux se connaître pour ensuite retrouver les autres et nourrir les liens que nous entretenons avec eux²³.

Pistes pour apprivoiser la solitude et aller vers soi

La solitude est une condition humaine qui nous fait prendre conscience que nous sommes des êtres séparés les uns des autres, même si nous sommes des êtres relationnels. Cette condition est une réalité indéniable, de notre naissance à notre mort⁷. La solitude est nécessaire au développement de notre individualité⁷. Après tout, «dans la solitude, c'est avec nous-mêmes que nous sommes»⁷. Il est primordial, pour l'être humain et l'entretien de ses relations, de pouvoir alterner entre des moments de solitude et des moments d'interdépendance face aux autres²³.

Voici quelques pistes qui vous permettront de plonger dans votre solitude pour mieux découvrir votre vie intérieure :

1. Écrire : l'écriture permet de visualiser sur papier ce que l'on ressent et ce que l'on pense. Par exemple, vous pouvez noter toutes les expériences que vous aimeriez vivre, les rêves et les buts que vous voudriez accomplir, sans vous censurer²⁴. En vous interrogeant ensuite sur ce qui vous empêche d'accomplir ce que vous avez identifié, vous vous rendrez compte que c'est souvent la peur du jugement ou du regard des autres qui vous empêche d'agir²⁵. Profitez donc de ces moments de solitude pour prendre conscience que vous êtes la seule personne responsable de créer votre vie, et la mieux placée pour savoir ce dont vous avez réellement besoin. « La solitude nous offre cette belle leçon : il faut d'abord attendre de soi et non des autres »²⁵.

2. Méditer : la méditation est une autre manière de se retrouver pour réfléchir en pleine conscience à divers sujets. Rester assis sans bouger avec les yeux fermés pendant quelques minutes quotidiennement permet de s'enraciner au plus profond de soi-même²⁵. Ce moment de tranquillité rend possible le contact avec sa vie intérieure trop souvent laissée de côté. La



méditation laisse place à l'écoute, au respect, à la compréhension de soi²⁵. Visitez les balados de passeport santé pour trouver des enregistrements de méditation guidée : <https://www.passeportsante.net/fr/AudioVideoBalado/Balado.aspx>

3. Faire le point sur vos relations : les moments de solitude peuvent être utilisés pour revisiter vos relations afin de les rendre plus nourrissantes. Réfléchissez d'abord à vos besoins, vos envies ou à ce qui vous rend insatisfait dans une relation. Questionnez-vous sur la valeur et le sens que vous accordez à cette relation en particulier²⁴. Cela vous permettra ensuite d'identifier des pistes de solution que vous pourrez aborder avec l'autre afin que votre relation soit plus satisfaisante. Le fait de s'investir activement dans l'enrichissement d'une relation permet de développer des liens plus profonds, plus intimes et souvent plus durables. Cela permet donc de se sentir moins seul. Ce moment de réflexion peut également mener au choix de mettre fin à une relation qui ne correspond plus à ce que vous souhaitez vivre.



4. Faire des activités personnelles nourrissantes : au début il peut être difficile ou même inconfortable de faire des activités seul. Vous pouvez donc commencer à vous habituer graduellement à le faire. Différentes activités peuvent vous permettre d'enrichir vos moments de solitude. Faire du sport, lire ou aller au cinéma sont des manières d'aborder activement la solitude¹. Également, vous consacrer au développement de vos talents artistiques est un bon moyen de vivre une expérience positive dans la solitude. Prendre le temps de vous reposer, de faire quelque chose dont vous avez envie depuis longtemps, mais que vous avez trop repoussé, planifier un projet ou un voyage, faire une balade dans la nature, etc. À force de vivre des moments de bien-être seul, vous commencerez à apprivoiser et apprécier les

moments de solitude.

Pistes pour briser l'isolement et aller vers les autres

Si vous souffrez de solitude et que vous souhaitez développer davantage de relations, voici quelques stratégies qui peuvent vous aider à y parvenir. Bien entendu, comme chaque personne est différente, il importe de trouver celle qui convient à chacun :

1. Provoquer des rencontres : si vous avez un horaire chargé qui diminue vos contacts sociaux, il est possible de planifier à l'avance des espaces dans votre horaire pour partager des moments avec des gens. S'inscrire à des activités pour faire de nouvelles rencontres peut aussi enrichir votre réseau social. Lorsque vous souffrez de solitude, mais que vous craignez de déranger les autres, osez appeler ou aller rendre visite à un proche^{1,26}. Il faut parfois prendre des risques pour répondre à ses besoins. Créer des liens avec des personnes qui sont proches géographiquement est plus facile²⁷. Si vous étudiez loin de chez vous, il est donc conseillé de tenter de développer un réseau social dans la ville où vous étudiez, afin de faire face à l'éloignement et à l'ennui. Cela contribuera grandement à votre satisfaction face à votre parcours académique pendant vos années d'études à l'université.

2. S'impliquer dans la vie étudiante³: il existe de nombreuses associations étudiantes dans les milieux universitaires. S'impliquer dans l'une d'elles permet de faire de nouvelles rencontres tout en développant ses habiletés sociales et ses forces. Pour connaître les associations étudiantes de l'Université de Sherbrooke, visitez l'adresse suivante :

<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/vie-etudiante/associations-etudiantes>

3. Faire du bénévolat dans la communauté³ : Cela vous permettra d'évoluer dans d'autres sphères sociales et de multiplier vos rencontres. Se sentir utile augmente aussi la confiance en soi, ce qui peut vous aider à oser aller vers les autres.

4. S'allier avec des personnes qui vivent la même chose que soi²⁷ :

s'entourer de personnes qui partagent une expérience commune est un bon point de départ pour créer des liens. Lorsque deux personnes partagent des intérêts communs, il est plus facile de démarrer une conversation qui peut ensuite mener à une relation plus approfondie.



5. Participer à des activités d'entraide étudiante : il existe des projets visant à offrir du support aux étudiants dans des périodes difficiles. Par exemple, certains milieux forment des dyades constituées d'une personne aidante et d'une personne aidée : le tutorat vise généralement à traiter des difficultés d'ordre académique tandis que le parrainage permet d'offrir un soutien interpersonnel et émotionnel²⁸. De plus, il est reconnu que les groupes d'entraide sont bénéfiques pour les personnes dont le réseau social n'est pas adéquat pour les aider à faire face à un problème. Ainsi, ces regroupements permettent de briser l'isolement²⁹. Informez-vous auprès de votre faculté pour voir si ce type de jumelage est offert.

6. Consulter un professionnel : cela permet de développer ses ressources personnelles³. Plusieurs approches visent à modifier des habitudes comportementales, à acquérir l'habileté de s'intégrer à un groupe et à établir des contacts sociaux³. Notamment, il est possible de se référer à un spécialiste pour :

- Comprendre les causes de son isolement et diminuer la souffrance liée à la solitude;
- Dépasser ses peurs;
- Développer ses habiletés sociales⁷ et de communication³⁰;
- Avoir une vision réaliste de soi-même³¹;
- Développer des habitudes favorisant la création de liens avec les autres (ex : fréquenter des endroits favorables aux rencontres amicales)³²;
- Augmenter son estime de soi³².

Conclusion

La solitude est une formidable occasion d'aller à la rencontre de soi-même et de trouver sa propre voie. L'appivoiser est donc une occasion d'enrichir sa vie. Cependant, si la solitude est source d'une trop grande souffrance pour vous, n'hésitez-pas à demander l'aide d'un professionnel qui saura vous accompagner dans un processus pour reprendre contact avec vous-même et avec les autres.

Ressources utiles

Pour consulter un psychologue :

Service de psychologie et d'orientation :

USherbrooke.ca/etudiants/spo | tél : 819-821-7666

Ordre des psychologues du Québec :

www.ordrepsy.qc.ca | tél : 1-800-561-1223

Pour parler à quelqu'un en tout temps :

Secours-amitié :

819-564-2323 | secoursamitieestrie.org

Références

1. Rubeinstein, C. M., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. Dans Peplau, L.A., Perlman, D. (Éds.), *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 206-223). New York: John Wiley and Sons.
2. Allard, S. (2017, janvier). *Le poids de la solitude : Toxique solitude*. Repéré à <http://plus.lapresse.ca/screens/25aec0f0-2577-4603-b8c1-d58603cb1da4%7CI7qsuMzNQg1p.html>
3. Dumont, M., Blanchet, L. & Tremblay, H. (1990). La solitude chez les jeunes : Recension des écrits. *Le réel et la mort dans la situation thérapeutique*, 15, 129-148.
4. Pan Ké Shon, J.-L. (2003). *Isolement relationnel et mal-être*. Rapport de recherche No. 931. Repéré à <http://www.epsilon.insee.fr/jspui/bitstream/1/347/1/ip931.pdf>
5. Valtorta, N. & Hanratty, B. (2012). Loneliness, isolation and the health of older adults : Do we need a new research agenda? *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105, 518-522. Doi : 10.1258/jrsm.2012.120128
6. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA : The MIT Press.
7. Bureau, J. (2009). *La solitude heureuse*. Repéré à <https://www.psycho-ressources.com/bibli/solitude.html>
8. Juneau, M. (2017, mai). *L'isolement social, un important facteur de risque de mortalité prématurée*. Repéré à <http://observatoireprevention.org/2017/05/03/lisolement-social-important-facteur-de-risque-de-mortalite-prematuree/>
9. Fondation de France. (2017). « *T'as pas d'amis, tu sers à rien* » : être jeune et isolé en 2017, Une étude exclusive de la Fondation de France. Repéré à https://www.fondationdefrance.org/sites/default/files/atoms/files/dp_solitude_des_jeunes_v4.pdf
10. Passeport Santé. (2016, juillet). *La solitude, cause de maladies mentales ?* Repéré à <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=solitude-maladies-mentales-physiques-problemes-sante>

11. Spitz,É., Costantini, M-L., & Baumann, M. (2007). Détresse psychologique et stratégies de coping des étudiants en première année universitaire. *Stress et Trauma*, 7(3), 217-225.
12. Sandrin, E., & Gillet, N (2016). Le workaholisme et l'engagement dans les études : des mécanismes explicatifs dans les relations entre la frustration des besoins psychologiques et le mal-être des étudiants. *Pratiques psychologiques*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.prps.2016.02.003>
13. Murphy-Lejeune, E. (2000). Mobilité internationale et adaptation interculturelle : Les étudiants voyageurs européens. *Recherche et Formation*, 33, 11-26.
14. Martins, D. (1974). Isolement pédagogique et social des étudiants étrangers et leurs échecs scolaires. *Revue française de pédagogie*, 26, 18-22.
15. Carreau, L. (2016). *Obstacles à la rédaction aux cycles supérieurs*. Repéré à <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/2e-et-3e-cycles/obstacles-a-la-redaction-aux-cycles-superieurs/>
16. Thèsez-vous. (2018). Repéré à www.thesez-vous.com
17. Marchi, C. (2009). *Je ne supporte pas de rester seul*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Solitude/Articles-et-Dossiers/Je-me-sens-souvent-seul>
18. Laronche, M. (2010, avril). Apprendre la solitude pour ne pas la craindre. *Le Monde*. Repéré à http://www.lemonde.fr/vous/article/2010/04/24/apprendre-la-solitude-pour-ne-pas-la-craindre_1342214_3238.html#Jozzoq6mSf4u7Wyx.99
19. J. Coplan, R., & C. Bowker, J. 2014. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*. Repéré à <http://www.csupomona-fong.org/resources/TOTAL-Handbook%20of%20Solitude.pdf>
20. Folléa, L., & Pichon, A. (2013). *Internet, smartphones, tablettes : des écrans à risques*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Culture/Ma-vie-numerique/Articles-et-Dossiers/Trop-d-ecrians-l-alerte/Internet-smartphones-tablettes-des-ecrians-a-risques>
21. Laflamme, S., & Lafortune, S. (2006). Utilisation d'Internet et relations sociales. *Communication. Information Médias Théories Pratiques*, 24(2), 97-128.
22. Nie, N. H., & Erbring, L. (2000). Internet and society. *Stanford Institute for the Quantitative Study of Society*, 3, 14-19.
23. Fil Santé Jeunes (2014). *Les bienfaits de la solitude*. Repéré à <http://www.filsantejeunes.com/les-bienfaits-de-la-solitude-6561>.
24. Aimelet, A. *Je me sens souvent seul*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Solitude/Articles-et-Dossiers/Je-me-sens-souvent-seul>.
25. Ravier, L. (2017). *Éloge de la solitude*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Solitude/Interviews/Eloge-de-la-solitude>.
26. Ostrov, E., & Offer, D. (1978). Loneliness and the adolescent. Dans Feinstein, S. (Éd), *Adolescent Psychiatry* (vol. 6, pp. 34-50). Chicago : University of Chicago Press.
27. Firmin, M. W., Firmin, R. L., & Lorenzen, K. (2014). A qualitative analysis of loneliness dynamics involved with college long-distance relationships. *College Student Journal*, 48, 57-71.
28. ASP, E., & Garbarino, J. (1983). Social support networks and the schools. Dans Whihakered, J. K. (Éd.), *Social Support Networks : Informal Helping in the Human Services* (pp. 251-297). New York : Adline Publishing Company.
29. Morosan, E., & Pearson, R.E. (1981). Upon whom do you depend? Mapping personal support systems. *Canada's Mental Health*, 5-6.
30. Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding : Strategies for helping the lonely isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407.
31. Young, J.E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy : Theory and application. Dans Peplau, L.A., & Perlman, D. (Éds), *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 379-407). New York: John Wiley and Sons.
32. Weiss, R.S. (1982). Issues in the study of loneliness. Dans Peplau, L.A., Perlman, D. (Éds.), *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 71-80). New York: John Wiley and Sons.
33. Service aux étudiants. Centre de santé et de consultation psychologique. (2011). *Mythes et réalités sur la solitude*. Université de Montréal. Repéré à : http://www.cscp.umontreal.ca/consultationpsychologique/documents/Questionnaire_Web_solitude.pdf