



Vacances et Solitude...

Même si pour beaucoup d'entre nous la météo n'est pas fameuse depuis quelques semaines, le temps des vacances est arrivé ; c'est la raison pour laquelle le prochain Medito ne pointerait le bout de son nez qu'en septembre.

Temps des vacances, temps des loisirs, du changement, du farniente, du plaisir, mais aussi de la souffrance et de la solitude.

L'autre jour j'étais arrêté dans ma voiture, à un feu rouge, sous un ciel d'orage. Dans l'abribus, à ma droite, des voyageurs attendaient. J'ai eu le regard attiré par une affiche sur laquelle était écrit : "Un animal ne pleure pas". Grande campagne destinée à lutter contre l'abandon des animaux en été.

La vie a pour particularité de faire se côtoyer des situations ou des événements apparemment distincts, mais qui en réalité s'éclairent, se parlent, résonnent entre eux comme pour nous aider à mieux raisonner. J'avais lu quelques instants auparavant un article du "Quotidien du médecin" faisant part du risque de la solitude pour la santé coronarienne. Faudrait-il faire des campagnes pour la prévention de la solitude et de l'abandon de l'être humain de préférence sponsorisées par la fondation "7 Milliards d'humains" ?

Mais de quoi parle-t-on quand on prononce le mot solitude ? Comme pour toutes choses en ce monde ce mot a deux faces opposées à considérer simultanément et à ne jamais séparer : il est impossible de choisir entre l'ombre et la lumière.

"Amie inestimable, ennemie mortelle. Solitude qui ressourçait, solitude qui détruit... La solitude caractérise le petit humain dès la naissance et le place dès lors dans une dépendance radicale à autrui... La solitude m'a toujours accompagné, de près ou de loin, comme elle accompagne tous ceux qui, seuls, tentent de voir et d'entendre, là où d'autres ne font que regarder et écouter. La solitude nous pousse à atteindre et à dépasser nos limites..." Ainsi parlait Françoise Dolto (1).

Solitude, condition humaine qui doit être affrontée par chacun pour devenir vraiment humain et pouvoir alors se tourner vers l'autre, porteur de la même solitude, pour devenir ainsi non plus seulement solitaires, mais solidaires.

Cette solitude constructive est une chance, mais dans le langage courant, le mot solitude est perçu de façon négative. Il est employé à la place des mots abandon, isolement, manque de lien. L'être humain a besoin de l'autre comme l'a si bien écrit Boris Cyrulnik : "Le

bonheur se construit dans le partage, sans la présence de l'autre, nous ne pouvons devenir nous-mêmes" (2).

L'abandon, la solitude non choisie, la perte du lien social entraînent alors des conséquences très néfastes sur le risque de mortalité, sur la santé globale et en particulier coronarienne.

Les premiers travaux sur ce sujet ont été publiés à la fin de années 90 (3,4). Deux publications très récentes sont venues rappeler que le manque de lien social multiplie la mortalité globale des patients de plus de 60 ans par 1,5 et augmente de façon significative la mortalité coronarienne dès l'âge de 45 ans.

Temps de vacances, temps d'abandon des animaux et aussi des humains : en 2008 une équipe italienne a montré que la solitude de l'été était un déclencheur des cardiomyopathies de stress des sujets âgés.

Partons en vacances, reposons-nous. N'oublions cependant pas ceux qui restent et parfois souffrent, en particulier les sujets âgés ou fragiles.

La solitude et le lien sont deux piliers indispensables à l'être humain pour obtenir un équilibre de santé physique et mentale. Apprenons à cultiver notre solitude pour mieux prendre soin de l'autre. Bonnes vacances.

Références :

1. Françoise Dolto . Solitude. Ed. Folio Essais . 2001
2. Boris Cyrulnik. De chair et d'âme. Ed. Odile Jacob. Poche . 2008.
3. Herlitz J, Wiklund I, Caidahl K. The feeling of loneliness prior to coronary artery bypass grafting might be a predictor of short-and long-term postoperative mortality. Eur J Vasc Endovasc Surg. 1998 Aug;16(2):120-5
4. Hemingway H, Marmot M. Evidence based cardiology: psychosocial factors in the aetiology and prognosis of coronary heart disease. Systematic review of prospective cohort study. BMJ. 1999 May 29;318(7196):1460-7
5. Perissinotto CM ; Loneliness in Older Persons: A Predictor of Functional Decline and Death Loneliness in Older Persons. Arch Intern Med. 2012 Jun 18:1-7.
6. Udell JA, Steg PG, Scirica BM, Smith SC, Ohman EM, Eagle KA, Goto S, Cho JI, Bhatt DL, Reduction Of Atherothrombosis For Continued Health Reach Registry Investigators FT. Living Alone and Cardiovascular Risk in Outpatients at Risk of or With Atherothrombosis. Arch Intern Med. 2012 Jun 18:1-10.
7. Gaibazzi N, Ugo F, Ardissino D. Summertime loneliness as a trigger for all variants of stress-cardiomyopathy in the elderly. Eur Heart J. 2008 Apr;29(7):956.

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS