

Balado Université d'Ottawa Ensemble

Épisode 2 : La solitude et l'isolement : leur impact sur la santé mentale

Intro

ISABELLE : Bonjour et bienvenue au balado uOttawa Ensemble. Dans la vie, cela peut être difficile de trouver un sentiment d'appartenance et de se sentir connecté. Pendant cette période de pandémie et de distanciation physique, c'est encore plus difficile. Au cœur du balado uOttawa Ensemble, on trouve l'intention de prioriser la connexion humaine. Nous présenterons des entrevues et des conversations avec des invités et nous proposerons des idées pratiques et des conseils pour aider à bâtir nos sentiments d'appartenance et nos sentiments de bien-être. Je m'appelle Isabelle et je suis l'une des psychothérapeutes qui travaillent au centre de counseling de l'Université d'Ottawa. Je fais aussi partie l'équipe de coanimation pour ce balado, uOttawa Ensemble. Aujourd'hui, j'ai la chance de présenter une conversation avec Jennifer Kingsley, expéditrice pour *National Geographic* et auteure. Jennifer et moi allons parler de plusieurs thèmes dont la solitude, l'isolement, la connexion avec soi et les autres et les approches aidantes lorsqu'on fait face à la solitude. Sans plus tarder, voici l'épisode!

Entrevue

ISABELLE : Bonjour Jennifer! Merci d'être présente aujourd'hui à titre d'invitée spéciale pour notre podcast. Nous sommes choyés de t'avoir ici pour en connaître plus sur tes expériences d'exploratrice, de journaliste et plus particulièrement tes expériences avec la solitude. Un sujet central de notre podcast. Bonjour!

JENNIFER : Bonjour et merci!

ISABELLE : Donc Jennifer pour commencer, j'aimerais partager quelques faits sur toi pour dresser un portrait rapide pour nos auditeurs et nos auditrices. Jennifer, dans le fond, tu as plusieurs passions dans la vie dont la nature, l'exploration, les expéditions dans des zones éloignées sur la planète, la littérature... aussi le « storytelling » qu'on appelle en anglais... le « storytelling » que je décrirais comme l'art de la narration, l'art de partager des récits, partager des histoires avec l'intention de réunir et connecter les gens. Dans le cadre justement de cette passion pour la littérature et le storytelling, tu as écrit un livre, *Paddlenorth*, qui décrit des expéditions dans l'Arctique qui t'ont marqué.

ISABELLE : Comment est né cette amour pour les régions plus éloignées de la planète?

JENNIFER : C'est une bonne question pour commencer puisque lorsque je décris mon travail, je dis toujours que c'est possible de faire ce que je fais ici. De voyager, ce n'est pas nécessaire, parce que je suis vraiment passionnée des histoires personnelles des gens, et parce que tout le monde a une histoire intéressante. Alors, c'est peut-être dans le processus de voyager ou de visiter les gens plus éloignés que j'ai appris à atteindre... Il n'est pas vraiment nécessaire de voyager pour rencontrer les gens et écouter leurs histoires. Cependant, comme tu l'as dit, j'aime beaucoup la nature et j'ai commencé à voyager un peu dans l'Arctique dans les expéditions de canots. C'était donc nécessaire d'aller un peu plus loin! Je m'intéresse beaucoup aux petites communautés et aussi aux différentes cultures, et bien sûr, à toutes sortes de cultures. Comme tu l'as dit, dans la région de l'Outaouais, nous avons probablement des gens de partout dans le monde, mais il y a une perspective différente lorsque tu es quelqu'un de l'extérieur ou que tu

visites. Cela m'intéresse beaucoup de voir les différents paysages, entendre les différentes langues, travailler sur mon français, etc.

ISABELLE : Il y a donc un élément positif d'être dans des endroits nouveaux et différents! Pour toi c'est enrichissant puisqu'à la fois, tu peux aussi découvrir des nouvelles choses sans nécessairement avoir besoin de voyager... Mais, en même temps, un élément important sont les nouveautés dans les voyages que tu as pu découvrir au fil de ces différents voyages là! Je t'entends dire comme dans l'Arctique ou dans des zones où il n'y a pas beaucoup de gens et d'avoir la chance d'aller vivre là-bas pour un petit bout... Est ce qu'il y a eu des moments où tu étais seule ou est-ce que tu étais souvent entourée pendant ces expéditions-là?

JENNIFER : Je dirais que c'est un peu des deux... Certainement, je pense que la solitude est une thème de ma vie! Premièrement, je suis une écrivaine et alors il s'agit d'une activité qui exige de passer du temps seul et aussi, je suis fille unique où j'ai passé ma jeunesse, la plupart du temps, avec ma mère. Je pense donc que cela m'a préparé pour la vie que j'ai maintenant! Certainement, il s'agit toujours d'un mélange. Tu as la solitude ou l'isolement lorsque tu es vraiment seul, mais tu peux aussi, j'ai aussi cette expérience, être avec d'autres personnes... J'ai un collaborateur, un ami photographe, avec qui j'ai travaillé pendant cinq ans et même avec lui, lorsque l'on était en voyage dans une communauté, oui, il y avait beaucoup de gens autour de moi, mais ça ne veut pas dire que je ne vais pas vivre l'expérience d'être seule même s'il y a d'autres personnes là!

ISABELLE : C'est un bon point, en fait, on peut se sentir seul bien que nous soyons entouré.

JENNIFER : Oui, c'est ça exactement! Selon moi, il y a des éléments positifs et négatifs avec ça, mais je pense que les deux sont très importants. J'apprends beaucoup dans ma solitude, autant les jours où l'expérience est positive que les jours où l'expérience est négative. Je suis très content que tu fasses ce balado à ce sujet, car selon moi, c'est un élément nécessaire qui fait partie de l'être humain....

ISABELLE : Oui, je pense que c'est vrai ce que tu dis, il s'agit d'une expérience universelle de vivre des moments de solitude. Parfois, il s'agit d'une solitude positive où l'on se sent bien ou cela peut être une solitude qu'on recherche ou parfois, la solitude plus négative, où l'on se sent moins bien, où l'on veut des contacts sociaux alors que c'est difficile d'aller les chercher.... On peut grandir au travers de ces émotions-là ?!

JENNIFER : Oui, tout à fait! Je pense qu'il faudrait même peut-être aller un peu plus loin avec ça! Je dirais, dans le cas d'un processus créatif, la solitude est nécessaire et que ça fait partie de l'expérience et que cela nous permet de se rapprocher de soi-même. Je pense qu'il y a beaucoup de pression dans la société en ce moment, au sujet du fait que d'être seul, ce n'est pas bon, qu'il faut toujours voir les amis, la famille... On voit beaucoup de messages où l'on nous dit d'aller sur les médias sociaux ou de partager tout ce que tu fais... Selon moi, il y a vraiment une partie de la vie qui existe seulement dans les moments, les jours, les semaines ou même les mois, où l'on apprend de la solitude. Selon moi, il est très important de parler de ça! Les jours où l'on ne se sent vraiment pas bien, lorsque ça vient comme des vagues, cela va toujours passer et on ne sait jamais ce que l'on va rencontrer l'autre côté de ça!

ISABELLE : Oui, il y a tellement de belles choses dans ce que tu viens de dire et qui m'ont marqué. Comme tu le dis, dans notre société, on dirait qu'il y a un évitement de la solitude... comme s'il faut être à tout prix, connecté, de façon extrême et cela nous empêche de vivre des

moments d'introspection ou des moments de réflexion où l'on apprend à se connaître où l'on découvre des choses...

JENNIFER : Tu m'as demandé aussi, au début, qu'est-ce qui m'attire envers les places éloignées... Je pense que c'est peut-être un peu ça... Parce que ce n'est pas partout comme cela dans le monde. Tu sais, les places où les différentes personnes, communautés, cultures où l'art d'écouter ou d'être à l'écoute, c'est très important? C'est quelque chose que l'on pratique plus dans les autres coins de la planète. Alors, il s'agit d'une éducation pour moi... Évidemment, j'ai le privilège de voyager et je sais ce que ce n'est pas accessible à tout le monde, mais je pense que c'est possible, même ici à Ottawa, dans la communauté, de rencontrer des gens qui ont différentes perspectives. C'est une façon d'apprendre un peu qu'est-ce que le monde.

ISABELLE : Tu disais que pour toi, il y a de la créativité qui ressort de ces moments de solitude. Puis, tu as utilisé une expression que j'ai vraiment aimé dans ton entrevue avec Mark : la solution peut être un incubateur pour des grandes choses ou des choses que nous ne savons pas ce qu'elles seront. J'ai trouvé que c'était une belle image, cette idée d'incubateur et de voir comment la solitude devient cela pour quelque chose. Pourrais-tu nous en dire plus sur cette analogie? Comment as-tu pris conscience de cela?

JENNIFER : Selon moi, le concept de l'incubateur c'est une étape au milieu d'un processus assez long. On fait quelque chose, on parle de ce que l'on a fait. Cependant, je suis une personne, une écrivaine, une journaliste, mais parfois, on fait quelque chose en voyage, on fait nos recherches... mais ça prend du temps pour savoir ce que l'on a réellement appris. Qu'est-ce que je peux partager? Qu'est-ce qui est important selon moi? Même les expériences qui personnelles et non pas nécessairement pour les choses que je vais écrire ou pour les publications que je vais faire. Il y a vraiment une étape au milieu et, selon moi, cette étape est facilitée par le silence, par le temps et ne pas être pressé. C'est difficile, dans le monde actuel, parce que nous sommes toujours pressés, même dans la pandémie!

ISABELLE : Justement au sujet du thème de ce que la société valorise, au niveau du rythme de vie, ce désir d'évitement de la solitude.... Un élément qui m'a marqué dans l'entrevue avec Mark... ce sont les éléments de danger sur le plan des messages de la société en ce qui attrait aux attentes. On prend une tangente, mais des messages de type « tu ne devrais pas te sentir seul ou trouver cela difficile » ou se comparer à d'autres personnes « telle personne ne se sent pas seule, je ne devrais me sentir seule ». Je veux discuter de cela, voir ce que tu en penses, car je pense que c'est quelque chose que tu as dû « combattre » toi-même.

JENNIFER : Selon moi, je pense que je peux utiliser le mot « piège »! Selon moi, il y a certains pièges qui viennent avec la solitude. Selon moi, les attentes, comme « je suis ici et il est important que j'aie une expérience positive » ou les comparaisons avec les autres sont des pièges de la solitude. Si je commence à perdre le chemin et perdre ma concentration... Je pense qu'il y a aussi un stéréotype qui dit que « si l'on cherche la solitude, on va avoir une belle expérience » Je ne sais pas pour les autres, mais à mon avis, l'expérience de la solitude peut être toutes sortes de choses! Un jour, c'est positif, les prochains jours, c'est plutôt négatif ou très mélangé, un peu partout... Sur le plan des attentes, selon moi, c'est un peu dangereux, mais qu'en même temps, c'est très normal! Il est tout à fait normal d'avoir des attentes! Je pense qu'avec mon travail de journaliste et avec le « storytelling », c'est un peu ma formation personnelle et donc de toujours essayer de retrouver les attentes, de les voir et de les faire

disparaître. « Non, ça n'aide pas les comparaisons avec les autres »! Il faut toujours trouver le chemin le plus direct pour connecter avec les autres. Dans mon travail, connecter avec les étrangers, c'est très important, parce que la plupart du temps, je vais parler avec les gens que je ne connais pas! Ce sont des personnes que je rencontre dans une communauté, dans un endroit très éloigné. Je suis toujours en train de parler avec les gens que je ne connais pas. Je ne pense pas que les amis ou la famille sont toujours très importants. On peut toujours vivre l'expérience d'être connecté avec les personnes qu'on ne connaît pas bien.

ISABELLE : J'aime beaucoup ce que tu dis! Dans le cadre de notre travail, ici, mais aussi dans une facette relationnelle qui peut aider à passer au travers de moments de solitude ou à avoir des moments de connexion, même si ces moments sont passagers ou sans relation à long terme. Il faut les vivre comme des moments de connexion au fil de la solitude et cela peut nous aider. Est-ce cela t'a aidé dans ton travail de journaliste et de « storyteller » de vivre des moments avec des personnes que tu ne connaissais pas très bien ou des personnes avec qui tu n'as pas gardé contact à long terme sur le plan émotif, avec la solitude?

JENNIFER : Oui, beaucoup! Je te dirais que c'est la base de mon travail. Je pense toujours que des moments comme cela ont beaucoup de valeur : pour les histoires, pour apprendre les différentes cultures pour comprendre la diversité dans le monde, les expériences culturelles... Cette année, avec la pandémie, nous n'avons pas vraiment l'opportunité de se rapprocher des gens : amis, famille et étrangers... C'est beaucoup plus difficile et nos expériences avec les autres sont peut-être plus courtes. Je pense que ce sont justement des moments brefs comme ceux-là qui me donnent davantage d'énergie et qui m'inspirent même plus qu'avec les gens que je connais très bien puisque c'est une surprise chaque fois! Tu brises le mur et il y a quelqu'un juste là et il s'agit d'un bon moment pour connecter. Je ne sais pas... c'est quelque chose qui me donne beaucoup d'énergie ou d'inspiration.

ISABELLE : On dirait que cela peut nous marquer comme un moment profond, un moment où l'on peut en connaître un peu plus sur une autre personne, ses valeurs, son histoire, ce qui les ont influencés, leur culture. C'est comme un cadeau, un privilège!

JENNIFER : Oui, j'aime ce mot « comme un cadeau ». Nous parlions auparavant des attentes et des comparaisons... et je pense que ça me garde beaucoup dans le moment présent. Par exemple, lorsque j'ai travaillé dans le nord-est extrême de la Russie, je me trouvais là-bas avec un photographe, nous étions alors deux personnes, toujours ensemble... Comme je l'ai déjà dit, on se sent très isolé même lorsqu'il y a quelqu'un à côté! Je ne suis pas avec ma famille ou avec mes amis, tu sais. Là-bas, il était assez difficile d'avoir des nouveaux contacts avec des personnes parce que nous parlions différentes langues et je travaillais avec un interprète. J'étais très loin de chez moi, la culture là-bas est très différente. Je suis allé parfois, prendre une tasse de thé avec quelqu'un, mais je ne lui parlais même pas! J'ai toujours mon petit cahier et je connais quelques mots de la langue russe et l'autre connaît quelques mots en anglais, ce n'est donc une discussion ni une expérience prolongée. En même en même temps, c'est quelque chose d'assez profond, puisque tu es là avec quelqu'un et tous les deux vous avez l'intention de connecter l'un avec l'autre.

ISABELLE : C'est comme l'élément de la présence. C'est quelque chose que j'ai également ressenti. J'ai passé deux mois en Corée du Sud pendant mes études où j'ai vécu un choc culturel et j'ai été vraiment dépaysée, car je ne connaissais pas la langue. Cependant, j'ai été vraiment surprise, comme tu le disais, lorsque tu prenais une tasse de thé avec un étranger, tu

ne peux pas communiquer avec, mais tu peux ressentir un lien. Le fait d'être présent. C'est quelque chose que j'ai ressenti aussi. Entendre ton histoire me fait penser à mon temps là-bas. Même si l'on ne peut pas s'exprimer, il y a quand même beaucoup d'échange non-verbaux.

JENNIFER : Oui, cela nous ramène plus au cœur d'une interaction et cela demande du courage parce que, si l'on se parle en anglais, on peut se parler de n'importe quoi! Parfois, sans la langue, c'est plus simple, plus tranquille et plus profond.

ISABELLE : Cela me fait penser, malgré le silence, qu'on est présent pour l'autre et ça peut nous « guérir », juste d'être en la présence de d'autres personnes. Parfois, avec des étudiants, en pandémie, c'est plus difficile, mais parfois, on encourage les gens à seulement sortir, par exemple aller au centre d'achats juste pour être en présence de d'autres personnes pour avoir un contact visuel ou pour connecter avec d'autres personnes.

JENNIFER : Faire partie de quelque chose.

ISABELLE : Oui, faire partie de quelque chose. Exactement. Est-ce qu'il y a d'autres stratégies qui t'ont aidé à passer au travers de moments négatifs de solitude? Comme profiter des personnes que tu croisais ou de leur présence, vivre le moment présent ou comme tu le disais, éviter d'avoir des attentes par rapport à comment devrions-nous sentir ou vivre une expérience. Éviter la comparaison, etc. Est-ce qu'il y a autre chose qui t'a aidé et que nous pourrions partager avec les étudiant(e)s qui vont nous écouter?

JENNIFER : Oui, selon moi, lorsque je me retrouve dans une place où la solitude est plus négative, ce qui m'aide, c'est de sortir, d'aller dans la nature, aller dehors, en plein air et de voir les choses qui sont très simples, mais très importantes. Si je suis fatiguée, je dors, si j'ai soif, je bois. C'est ce que j'appelle retourner à l'essentiel. Deuxièmement, c'est d'essayer de faire abstraction de tout jugement que j'ai contre moi-même. Si je vis un moment de solitude très négatif, c'est de le voir comme un non-problème et que ça fait partie de la vie! Ce n'est pas quelque chose à cacher ou d'essayer d'accepter. Pour les personnes qui écoutent, les étudiant(e)s, lorsque l'on vit un tel moment, on ne sait pas quand ça va passer, ni au travers! Lorsque nous sommes dedans, cela peut être très difficile et je ne veux pas donner l'impression que, oui, j'ai toutes les stratégies et que ça, ça fait partie de mon métier... Oui, j'ai des stratégies, oui cela fait partie de mon métier, mais ça ne veut pas dire que ce n'est pas difficile! C'est très important pour moi. Je ne dirais pas que je suis fière de cela, mais c'est une partie de la recette! Il est aussi important d'être ouverte... et parfois lorsque l'on parle d'eux, des journalistes, des explorateurs, exploratrices.. on se dit, oh wow, c'est toujours aventureux, mais je vis les mêmes expériences que dans les « expéditions », que je vis chez moi dans la maison, pendant la pandémie, pendant Noël, n'importe quand! Je pense que tout cela fait partie de l'expérience humaine que l'on voyage ou non, si l'on est seul ou avec d'autres.

ISABELLE : Oui, en fait, il faut normaliser que cela peut être difficile, pour tout le monde, à certains moments, et que cela fait partie d'être humain d'avoir des moments plus difficiles et qu'ils ne durent pas toujours et qu'il y a un effet de vague, que les émotions peuvent monter, peuvent partir, peuvent descendre, que ça peut aller mieux, moins bien... qu'il y a cette fluidité-là qui fait partie de notre humanité!

JENNIFER : Lorsque la vague passe, on peut regarder cela et dire « wow » et en être fière et se dire « j'ai passé au travers de quelque chose de difficile! » En ce moment, j'écris un livre et je suis en processus de rédaction sur ce projet et c'est long, c'est difficile et ça prend beaucoup de

temps! Mais, c'est quelque chose que j'utilise parfois pour me soulager : okay, dans un an, lorsque je tiendrai ce livre dans mes mains, je vais me souvenir de ces moments de solitude qui ont été difficiles. Je vais savoir que j'ai mes différents projets ont continué à avancer : dans l'Arctique, dans les petites communautés ou dans la Polynésie française ou au Canada aussi.

ISABELLE : Dirais-tu que tu prends parfois le temps de visualiser le résultat final de cet incubateur-là? Visualiser en disant ça ne sera pas toujours comme cela? Éventuellement, je vais avoir quelque chose dans mes mains qui va pouvoir capturer ce que j'ai vécu, ce par quoi j'ai passé au travers....

JENNIFER : Cela peut aider avec la motivation de continuer!

ISABELLE : Ouais, ouais!

JENNIFER : Cela est un choix et j'ai pris cette décision. Il faut juste continuer le chemin et je n'ai pas vraiment envie de... si j'y pense vraiment, je ne veux pas me donner envie de changer mon chemin! Il faut donc seulement continuer à marcher, lentement peut-être, mais... on continue.

ISABELLE : Ouais, ouais! Parfois, on marche lentement, parfois, on marche plus vite. Parfois, il y a une espèce de rivière qu'il faut traverser et c'est intense... et d'autre fois, il y a des moments de repos... C'est comme le cheminement... On dirait de... moments plus difficiles. C'est comme on pourrait dire... Je ne sais pas, le mot qui me vient en tête, c'est « résilience » aussi. Selon toi, quels conseils, quelles pistes de réflexion proposerais-tu à nos étudiant(e)s qui vivent, en ce moment, des moments plus difficiles de solitude? Qu'est-ce que tu leur proposerais comme pistes de réflexion, de conseils?

JENNIFER : Oui, peut-être que tu peux m'aider avec tout cela, avec mon français, car en anglais on dit « To be lonely is nothing to be ashamed of ».

ISABELLE : Il n'y pas de honte ou on ne devrait pas avoir honte à se sentir embarrassé?

JENNIFER : Selon moi, c'est plus important parce que lorsque je commence à avoir honte, cela m'amène dans toutes les directions, encore plus négatives, se comparer, avoir des attentes, etc. Il faut aussi avoir confiance que ce sont des vagues et que cela va passer! On ne sait pas quand, mais certainement... je crois que ça vient toujours en vague et que cela va toujours passer... Mais, il y a aussi l'idée que ça peut être une période très importante pour se développer comme personne, pour la créativité, pour l'incubateur, comme on a discuté, les idées qui t'attendent de l'autre côté... Mais il n'y a pas de... il ne faut pas transformer cela en expérience positive! Peut-être que ça ne sera pas ça et ça sera une expérience négative, difficile ou triste, etc. J'ai vécu ça souvent en Arctique, en Russie, dans le Groenland, l'Antarctique, Ottawa! Maintenant, plus je travaille, plus j'écoute les histoires des différentes personnes dans le monde, c'est non seulement une expérience unique pour moi, c'est une expérience partagée que tout le monde partage et que c'est quelque chose qui a de la valeur! On peut dire ça? « value ».

ISABELLE : Ouais ouais, qu'il y a de la valeur dans...

JENNIFER : C'est cela, il y a de la valeur même si c'est difficile et que ça prend du courage. Le courage, c'est quelque chose qui nous rend encore plus fort. C'est un peu cliché, mais je pense que c'est la vérité.

ISABELLE : Merci Jennifer pour ces bons conseils et les perspectives sur la solitude. J'apprécie beaucoup ce que tu viens de partager par rapport à l'acceptation de ces sentiments et qu'on n'a pas à les juger qu'ils soient bons ou mauvais. Ils sont ce qu'ils sont! La solitude est une expérience universelle et que nous ne devrions pas avoir honte si l'on se sent ainsi. Et j'ajouterais aussi de se nourrir, tout d'abord, de l'espoir que ça ne va pas être comme cela pour toujours. Et aussi que ce moment de solitude peut être un incubateur et qu'il peut aussi être une source de résilience. J'ajouterais, pour les étudiant(e)s qui nous écoutent, si jamais vous souhaitez venir en parler avec nous, au centre de counseling. Souvent, nous parlons à des gens isolés, qui se sentent seuls et avoir un moment de connexion en thérapie, cela peut vraiment aider à démystifier des sentiments et découvrir ce qui se passe. Les gens n'ont pas besoin de vivre cela seul tout le long. Merci beaucoup Jennifer d'avoir été ici, aujourd'hui, pour tout ce que tu as partagé : tes perspectives, des moments de ton histoire et ton vécu. Nous l'apprécions beaucoup beaucoup! Donc merci!

JENNIFER : Merci aussi à toi, c'était un plaisir!

Mot de la fin

ISABELLE : C'était donc notre entrevue avec Jennifer. Merci d'avoir été à l'écoute et d'être resté avec nous jusqu'à la fin! Si vous souhaitez prendre un rendez-vous au centre de counseling, veuillez-vous rendre sur le site Internet de l'Université. Vous pouvez également nous suivre sur YouTube pour plus de contenu relié à la santé mentale. Merci et à la prochaine!