

De plus en plus de femmes Pourquoi elles mieux

Aujourd'hui, un Français sur trois vit seul, et le plus souvent il s'agit d'une Française ! Mais ces femmes seules, célibataires ou divorcées, ne sont plus les « vieilles filles aigries » qu'on montrait jadis du doigt. Aujourd'hui, elles font souvent le choix de ce mode de vie, et l'apprécient !



Farniente à la maison, sorties entre copines,

séance de cinéma à toute heure... aujourd'hui, les célibataires s'affirment, profitent de leur liberté et n'oublient jamais de penser, d'abord à elles-mêmes !

mes seules le vivent qu'avant



Le saviez-vous ?

- On compte presque 10 millions de personnes seules en France, dont deux millions de parents isolés.
- Les femmes seules sont plus nombreuses que les hommes seuls. Mais tout dépend de la tranche d'âge. Entre 30 et 50 ans, les hommes seuls sont plus nombreux. C'est après 60 ans que nous, les femmes, sommes largement majoritaires.

actuel

Vendredi, je vais voir mes copines et je suis ravie. Depuis une semaine, en dehors de mon travail, j'ai fait mon bricolage à la maison (j'adore ça !), et je suis allée plusieurs fois au cinéma. Comme je vis seule, je ne dois pas faire de concessions à un mari ou des enfants. Dans ces moments, où j'apprécie cette liberté, je pense aussi à la marraine de mon père. Elle était institutrice et vivait seule elle aussi. Mais elle était "vieille fille", comme on disait à l'époque, et on la jugeait mal au village. Elle a dû souffrir le martyre ! Moi, j'ai la chance de vivre à notre époque. C'est plus facile d'être une femme seule aujourd'hui ! »

La plupart des femmes dans la situation de Marie, 41 ans, une assistante de direction pleine d'énergie, sont d'accord avec elle. Lorsqu'on leur demande : « Actuellement, en tant que célibataire, êtes-vous heureuse ? », elles sont 93 % à dire oui ! (1)

C'est plus facile de vivre seule aujourd'hui, d'abord parce que ce mode de vie est devenu très répandu : plus besoin de se réfugier honteusement chez ses parents comme les « vieilles filles » d'antan !

« Quand elles ne supportent plus leur mari, elles peuvent partir »

A quoi doit-on cette explosion du célibat ? À une plus grande liberté des femmes, justement ! Autonomes plus tôt que les garçons, nous quittons le foyer des parents pour prendre un appartement seules vers 23 ans, contre 27 ans en moyenne pour les garçons. Si, ensuite, nous nous marions plus vite qu'eux, nous prenons aussi plus fréquemment l'initiative de divorcer. D'où une nouvelle vague de personnes qui vivent seules autour de 30-40 ans. Puis on se remarie... jusqu'à ce que, en raison de la plus grande espérance de vie, les femmes vivent une bonne partie de leur vieillesse sans compagnon.

Si nous sommes plus souvent seules, c'est aussi parce que nous décidons davantage que nos mères et nos grand-mères de notre vie. « Avant, quand elles ne supportaient plus leur mari, les femmes ne pouvaient pas quitter le foyer puisqu'elles n'avaient pas d'argent. Mais aujourd'hui, leurs filles sont plus indépendantes et elles acceptent de

payer le prix de cette liberté par de la solitude », explique la psychologue Nicole Fabre (2).

« Je ne savais pas qu'on pouvait être seule et heureuse ! »

Ce prix est parfois élevé, surtout au début de cette nouvelle vie. « Les premiers temps, quand je me suis séparée de l'homme avec qui je vivais, c'était très dur, raconte Marie. J'avais très peur de la solitude, car je ne la connaissais pas : j'avais quitté mes parents pour vivre tout de suite en couple. Du coup, je me sentais terriblement seule. »

« Quand les célibataires vont mal, c'est le plus souvent parce qu'ils ne réussissent pas à faire le deuil d'une longue vie à deux ou qu'ils se remettent mal d'une rupture difficile. Au fond, cette souffrance n'est pas due à la vie en solitaire », explique Odile Lamourère, qui organise des groupes de parole et conseille les célibataires depuis vingt ans.

« J'ai longtemps souffert aussi parce que je me sentais incapable de trouver l'homme de ma vie, avoue Marie. Mes parents m'avaient toujours appris que je me marierais et que j'aurais des enfants, or je n'y arrivais pas. Et puis tout mon entou-

rage me disait « alors, quand est-ce que tu trouves un amoureux ? ». Heureusement, aujourd'hui, je suis moins sensible à cette pression. Mais si on m'avait dit qu'il était possible d'être heureuse sans mari et sans enfants, cela m'aurait aidée ».

« Ce n'est plus une honte de vivre seule ! »

Jeanne, 67 ans, agricultrice dans un petit village de Normandie, a aussi mal vécu le jugement que porte notre société sur les femmes seules : « Quand je me suis retrouvée seule, j'ai décidé d'acheter la ferme que

Des vacances "spécial célibataires"

Vous êtes célibataire et l'approche des vacances vous inquiète ? De plus en plus d'associations, et d'agences de voyages pensent à vous !
● **Thomas Cook** (tél. de l'agence nationale : 01 48 95 85 33) propose des produits

spécifiques pour personnes seules (Hôtel club en Tunisie, par exemple).
● **Des spécialistes à consulter sur Internet :** <www.cpournous.com> ou <www.destinations-celibataires.com>.
● **Il existe aussi des campings « réservés » :**

<celibacamp.com>.
● **La mode des « fêtes de célibataires » se répand aussi.** Pour connaître les lieux et les dates, allez voir sur des sites Internet de rencontres comme <netclub.com>, <meetic.com>.

nous louions avec mon mari. Mes voisins me disaient « vous n'y arriverez pas », ils me jetaient des regards noirs. Mais j'ai tenu, et j'ai réussi à bien gérer mon exploitation. Aujourd'hui, ils me regardent mieux, mais toujours avec un peu de rancune. Heureusement, la société est plus tolérante ! »

« L'image des femmes seules est plus positive aujourd'hui. Ce ne sont plus des laissées-pour-compte, parce qu'elles sont plus nombreuses et que la société s'y habitue. En même

temps, une idée se répand : avec les divorces et les aléas de la vie, chaque individu, dans notre société, risque de traverser une période de vie en solo ! », explique Odile Lamourère.

Preuve que ce n'est plus une tare d'être une « vieille fille », depuis quelques années, on n'hésite plus à s'afficher en tant que célibataire, on avoue sans honte qu'on surfe sur les sites Internet de rencontres et de nombreux organismes de tourisme proposent même des séjours réservés aux célibataires ! (voir encadré).

Plus de la moitié le choisissent de leur plein gré

La vie en solitaire est aussi plus facile parce que plus de la moitié (56 %) des femmes disent avoir choisi ce mode de vie de leur plein gré (1). La plupart d'entre elles ont en effet décidé de sauter le pas en quittant leur

homme. Il est vrai que la solitude n'a pas le même goût quand elle est décidée ou subie : Stéphanie, jeune infirmière niçoise de 36 ans, raconte : « En novembre, je me suis à nouveau retrouvée seule après la fin d'une grande passion. Là, la solitude n'est que douleur et malheur, il y a des moments où je me sens très seule, moins aimée que les autres. J'étais dans une telle souffrance que j'ai été voir un psychologue. À l'inverse, après ma première relation, qui avait duré trois ans, j'avais tellement souffert avec mon compagnon, il me faisait tant de reproches que j'étais soulagée de me retrouver enfin seule ! J'étais euphorique et me suis remise à faire de la danse. J'ai même découvert que j'étais une excellente cuisinière, contrairement à ce qu'affirmait mon ancien compagnon ! ».

« Une étape entre deux amours »

Comme Stéphanie, les femmes se rendent compte aujourd'hui que la solitude n'est pas un drame et que, surtout, elle n'est pas définitive, c'est une étape entre deux histoires d'amour.

« Cela fait un an et demi que je suis seule, depuis que mon grand amour m'a quittée, raconte, un peu mélancolique, Laziza, jeune hôtesses de caisse de 33 ans. Cette solitude me pèse, car je crois que je suis encore amoureuse. J'ai du mal à aller à une soirée et à voir que les autres sont heureux. Mais pour me consoler, je me dis que c'est une parenthèse dans ma vie, qu'un autre homme va m'aimer. »

Plus que cela, le fait de vivre seule est un moyen de rebondir, une étape indispensable pour réparer les blessures de l'amour déçu. « Au début, quand mon mari est parti, je n'avais pas de travail, et très peu d'argent. J'avais l'impression que tout se cas-

sait la figure, raconte Isabelle, aide-soignante à Vannes, une femme déterminée de 41 ans au regard bleu. Paradoxalement, ça m'a fait réagir. J'ai dû me battre pour trouver une nounou pour ma fille et chercher du travail. J'ai retrouvé la force et la confiance en moi que mon mari avait détruites. Il décidait de tout, des achats, des sorties, des repas. J'ai pris toute seule mes décisions. Je me suis prouvé que je pouvais décider de ma vie. »

« Je ne me sens pas isolée »

Si Isabelle a rebondi, c'est aussi parce qu'elle a su ne pas rester toute seule dans son coin : « J'ai toujours eu des amis pour m'entourer. Et une fois que j'ai trouvé du travail, cela m'a aussi aidée à ne pas me sentir isolée. » Marie est d'accord : « Contrairement à ce qu'on croit, quand on est seule et heureuse, on fait plus de rencontres que lorsqu'on est accompagnée. Par exemple, quand je vais faire une brocante, je discute davantage avec les vendeurs que lorsque je suis avec des copines. Avec les amis, je suis plus disponible : comme ils savent que j'ai du temps, ils se confient davantage. Et moi, je les écoute vraiment. »

Le principal danger, pour les personnes seules, c'est de se replier sur soi et sa souffrance, c'est l'isolement. « C'est normal d'en avoir peur, et que cela fasse souffrir, car nous, êtres humains, ne pouvons pas vivre sans les autres, explique encore Nicole Fabre. Mais nous avons tendance, aujourd'hui, à confondre isolement et solitude. Or nous avons tous besoin de cette dernière, que nous vivions seuls ou en famille d'ailleurs ! Car c'est la solitude qui nous permet de réfléchir, de prendre des décisions importantes pour nous-mêmes. Bref, c'est un moment où on est avec soi. Mais dans notre société, nous en

avons peur. En effet, quand on se retrouve face à soi-même, cela peut angoisser. On risque aussi de se rendre compte qu'on n'est pas parfait, de se remettre en cause. Du coup, on court d'un endroit à l'autre, pour éviter d'être seul. Or le mieux est de trouver un bon équilibre : lorsqu'on arrive à la fois à voir régulièrement ses amis et à se préserver des moments à soi, on se rend compte que la solitude est pleine de richesses ! »

« Je manque parfois d'une épaule sur laquelle me reposer »

« J'ai de nombreuses amies et je compte sur elles ! Je les retrouve pour aller au cinéma ou boire un verre, affirme Stéphanie. Grâce à elles, je sais que je suis aimée ! Certes, de plus en plus de copines ont maintenant des enfants et sont moins disponibles. Je les envie car je n'ai pas encore de bébé. Et puis parfois, c'est difficile de ne pas avoir, comme elles, une épaule sur laquelle se reposer quand il y a un coup dur. En même temps, je me dis qu'elles n'ont pas la liberté que j'ai. »

Sans compagnon qui rentre tous les soirs à qui se confier ou qui puisse aider à résoudre les problèmes, elles le disent, parfois, le quotidien est un peu lourd à vivre. Mais elles en acceptent souvent le prix, car en échange elles savent qu'elles peuvent faire ce qu'elles veulent le plus égoïstement du monde. Une façon de vivre encouragée par notre société individualiste !

« Plus de liberté de mouvement »

« Si, à midi, j'ai envie de prendre un café au lait, je le fais. Alors que si je vivais en couple, je devrais préparer le repas. Je fais ce que je veux et j'aime ça ! affirme Jeanne. Cela me donne l'énergie de faire beaucoup de choses. Ma retraite est très agréable et très active ! »

Mais Jeanne le reconnaît, ce n'est pas facile d'être seule. « Je désire rencontrer quelqu'un à aimer. » Elle a bien eu une histoire « clandestine », il y a quelque temps : « C'est bon d'avoir quelqu'un à qui penser, et d'attendre son coup de fil », dit-elle avec pudeur. « C'est vrai que dans les périodes de vie seule, la sensualité me manque. Or elle fait vraiment



partie de la vie, selon moi. Quand elle n'est pas là, il me manque quelque chose d'essentiel », avoue aussi Stéphanie. Mais la jeune femme ajoute aussitôt que sa vie amoureuse n'est pas désertique non plus.

Comme Jeanne et Stéphanie, la plupart des femmes seules font des rencontres amoureuses qui réchauffent le cœur, même si elles sont sans

lendemain. Une sur trois aurait même des rapports sexuels une à plusieurs fois par semaine ! (1)

« Mieux vaut être seule que mal accompagnée ! »

Par moments, le manque de tendresse devient tellement insupportable

que la recherche de l'âme sœur peut devenir une obsession. « Beaucoup de femmes seules souffrent parce qu'elles sont obsédées par l'idée que « un seul être vous manque et tout est dépeuplé », explique Odile Lamourère. Du coup, elles cherchent d'urgence un homme. Mais, en fait, elles veulent trouver quelqu'un qui leur servira d'antidépresseur. Ce raisonnement est dramatique, car si on se met avec n'importe qui, on se retrouve à 40 ans avec trois divorces derrière soi et une grande désillusion sur l'amour. La vie en solo peut, au contraire, servir à prendre le temps de se reconstruire, de se rendre disponible pour un véritable amour. »

Mais si de plus en plus de femmes restent seules, c'est aussi parce que nombre d'entre elles refusent de se lancer dans une relation à n'importe quel prix. « Mieux vaut être seule que mal accompagnée », leur semble un sage proverbe. « En ce moment, c'est le désert dans ma vie amoureuse, avoue Marie. Mais je me sens mieux ainsi. Cela ne veut pas dire pour autant que je ferme ma porte au grand amour ! J'espère que l'homme de ma vie passera. Mais en attendant, je ne pense pas qu'à cela, et ça ne m'empêche pas de vivre et d'être heureuse. »

(1) Sondage Ifop MLB, 1999.

(2) Auteur de *La solitude, ses peines et ses richesses*, Albin Michel.

Photos: Bercabells, Hranek-Masi/Oreha ; Alfreid/Sipa ; Wolf, Bierman/Stock image ; Ortolu/Réa ; Eshin-Anderson/Icon Dei ; Pirelli/Barco/Agence Image ; Kaufman/Corbis ; DR

Comment bien vivre sa solitude ?

Les conseils d'Odile Lamourère, conseil pour personnes seules*



Prendre soin de soi, se programmer une activité régulière (sport, cours...), s'autoriser des petites folies, organiser des soirées, s'inscrire dans des clubs de rencontres... telles sont les pistes à suivre pour se sentir bien dans son célibat.



● **Si vous sortez tout juste de longues années de vie commune,** commencez par apprivoiser la solitude : aménager votre intérieur avec soin. Plus vous serez bien dans votre nid, plus vous serez heureuse.

● **Faites-vous plaisir.** De bons petits plats, des bains chauds moussants le soir en rentrant : n'hésitez pas à vous dorloter !

● **Profitez de votre temps libre.** Ne vous laissez pas surprendre par plusieurs soirées ou week-ends sans projet. Faites ce qui vous fait plaisir d'abord, et ensuite les obligations, comme les visites

à la famille, par exemple. Mais préservez-vous aussi des moments de calme, pour faire le point... ou ne rien faire du tout.

● **Si vous avez des moments de tristesse,** c'est normal : pleurez un bon coup. Mais si cela perdure et que vous ne parvenez pas à prendre la solitude du bon côté, n'hésitez pas à consulter un psychologue.

● **Faites-vous un réseau d'amis.** Évitez de ne fréquenter que des couples. Mettez sur la solidarité entre célibataires ! Organisez des sorties au cinéma ou des randonnées le dimanche avec vos amis. Pour élargir le cercle,

n'hésitez pas à passer des annonces amitiés dans le journal local ou à votre travail comme « cherche amis pour faire des randonnées à vélo le dimanche ».

● **Pour rencontrer de nouvelles personnes,** faites des soirées « portes ouvertes » chez vous : vous invitez des copains, qui viennent avec une ou des personnes que vous ne connaissez pas, et chacun apporte à manger. Un bon moyen efficace (et peu coûteux) pour se faire des connaissances.

● **Où sont les hommes ?** Le problème, c'est qu'ils ne fréquentent pas les mêmes lieux

que les femmes ! Pour les rencontrer, il faut oser aller dans les cafés, les clubs de sport... Évitez les randonnées du dimanche, vous n'y trouverez que des femmes !

● **Et là, il faut oser les aborder.** Ce n'est pas forcément aux hommes de faire le premier pas !

* Auteur de Célibataire aujourd'hui, de la solitude à la rencontre amoureuse, Éditions de l'homme. Si vous voulez la contacter, tél. : 06 07 89 19 28 ou <http://celibinfos.monsite.wanadoo.fr>