

Comment la solitude peut durablement avoir un impact sur votre cerveau



La solitude n'est pas juste une pathologie sociale, il est désormais avéré qu'elle a des effets sur le cerveau. Un isolement chronique ou prolongé provoque des modifications durables sur la façon dont on perçoit les choses.

Avec Philippe Vernier

Atlantico : D'après des chercheurs de l'université de Chicago, la solitude chronique pourrait avoir une influence sur la construction du cerveau. Comment l'interaction sociale (ou l'absence d'interaction) influe-t-elle sur notre cerveau ? Quels sont les mécanismes concernés ?

Philippe Vernier : L'espèce humaine est éminemment sociale. Une grande partie des fonctions cérébrales dites "cognitives" sont dévolues aux interactions que chacun d'entre nous entretient en permanence avec sa famille, ses proches, ses collègues de travail et tout ceux que nous rencontrons, même brièvement. Au cours de la petite enfance et jusqu'à la fin de l'adolescence, le cerveau se construit en interaction avec l'environnement direct et en particulier grâce aux relations avec les autres. Pendant cette période critique du développement du cerveau, la qualité des interactions avec les autres -famille, enseignants, personnes proches ou plus lointaines- influence considérablement la manière dont les régions cérébrales impliquées dans ces fonctions sociales se construisent, établissent des connexions les unes avec les autres. Des capacités aussi importantes que le langage, le calcul, l'élaboration du soi, de sa personnalité, la reconnaissance des émotions chez les autres, certaines formes de mémoire, la motivation, dépendent largement de la façon dont les relations avec cet environnement social s'établissent et se déroulent. Le fait d'apprendre et d'être éduqué par une personne est irremplaçable, en raison de l'attention et de la motivation que suscite la relation avec autrui. Les interactions entre personnes sont très rapides, facilement modifiables et adaptables en fonction des circonstances, des réactions de chacun, ce que ne peuvent pas bien faire les supports d'apprentissage inertes ou stéréotypés (livres, écrans...etc). Ceci a été bien démontré chez les adolescents par exemple, chez qui l'apprentissage avec un enseignant est plus rapide et plus efficace que l'apprentissage avec un écran vidéo. Même chez l'adulte, la qualité et la quantité des interactions sociales continuent d'influencer le fonctionnement du cerveau et la plasticité cérébrale reste grande.

De ce fait, d'un point de vue neurologique, la solitude peut-elle être considérée comme dangereuse ? Quels sont les risques à demeurer seul trop longtemps ?

La solitude prolongée n'est pas une situation normale pour l'espèce humaine, et comme nous venons de le dire, elle est une source supplémentaire de stress et de sentiment négatif de soi même et d'autrui. Sur le plan épidémiologique, la solitude tend à diminuer la qualité du sommeil, de l'apprentissage, mais aussi la qualité des réponses immunitaires et donc la résistance aux infections. Elle favorise l'augmentation de la pression artérielle, la survenue des dépressions, et elle est associée à une mortalité plus précoce. Mais

les psychologues et les psychiatres ont également mis en évidence que certains individus souffrent d'un sentiment de solitude, même si objectivement leur vie sociale est raisonnablement riche. Les conséquences négatives sont très proches de celle de la solitude objective, et il est important de le détecter et de le prendre en charge. Les chercheurs de l'Université de Chicago ont montré que les personnes souffrant de solitude percevaient de façon plus rapide et plus intense que les autres les sentiments négatifs, les mots ou les choses désagréables, ce qui tend à augmenter leur anxiété et à favoriser la survenue de dépression par exemple.

Chaque personne ne vit pas l'expérience de la solitude de la même façon. Peut-on vraiment quantifier ce genre de chose, ainsi que son impact sur la construction cérébrale ?

Il existe effectivement une certaine inégalité devant la solitude, et comme nous venons de le dire certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres à ce sentiment. Mais cette pathologie est de connaissance trop récente pour que l'on puisse véritablement savoir s'il existe des formes plus sévères que d'autres de ce sentiment de solitude, et jusqu'à quel point ses conséquences sont négatives. Cependant, les chercheurs de l'Université de Chicago ont montré aussi que certaines personnes souffrant de ce sentiment de solitude, ne perçoivent pas bien les encouragements ou les réponses favorables de leur environnement, ce qui tend à les isoler encore plus. Comme nous l'avions schématiquement expliqué, la qualité des relations avec la famille proche et tout l'environnement social influence considérablement la façon dont le cerveau se construit, apprend, et permettra ensuite d'élaborer les comportements socialement adaptés et appropriés pour chacun d'entre nous. Il est d'ailleurs très probable que le manque d'interactions sociales dans l'enfance favorise ce sentiment de solitude chez l'adulte.

Si le fait d'être seul ou entouré a une influence sur la construction personnelle, faut-il s'attendre à voir l'espèce évoluer, à l'heure où les contacts virtuels se multiplient, parfois au détriment des contacts humains ?

Non, il est très improbable que l'accroissement des interactions virtuelles, par écrans interposés, modifie la construction du cerveau humain, au point que celui de toute l'espèce humaine s'en trouve significativement et durablement modifié. Un grand nombre d'aspects absolument cruciaux, vitaux pour l'espèce, nécessite des relations sociales directes, une interaction physique entre des personnes. Il suffit de citer la sexualité, la naissance, les soins maternels et parentaux et la plus grande partie de l'apprentissage et de l'éducation. Et ne négligeons pas le plaisir d'être ensemble, de bavarder, de partager un moment avec les autres, plaisir qui sera très difficilement remplacé par la technologie, si sophistiquée soit-elle. Les cafés bondés en cette période d'été en sont la meilleure preuve, et ils ne sont pas près de désempir...