



QUESTION À... **FABIENNE KRAEMER (1)**, PSYCHANALYSTE À FONTVIEILLE (BOUCHES-DU-RHÔNE).

*Je suis agriculteur en Ardèche. Dans mon travail, je rencontre assez peu de personnes. J'ai parfois l'impression d'être isolé socialement, et cela me pèse. Faut-il que je me rapproche des activités urbaines pour avoir un meilleur équilibre relationnel ?*

## Nous avons absolument besoin de l'autre

► **Il est vrai qu'en milieu rural, nous rencontrons moins de gens**, et il n'est pas rare de fantasmer qu'en ville les choses seraient différentes. Nous imaginons qu'il y est plus facile de nouer des contacts. La densité de population en milieu urbain oblige à vivre avec les autres, vous n'avez pas le choix ! Mais, à l'image du fonctionnement des réseaux sociaux, les relations nombreuses peuvent ressembler à un zapping permanent.

► **À la campagne, la nature de la relation est différente.** La rareté engendre une certaine qualité relationnelle. Nous sommes tenus de développer de vrais liens au quotidien. Lorsqu'on croise tous les jours les mêmes personnes dans un petit espace, il n'est pas possible d'évincer l'autre en lui envoyant un SMS !

► **Cependant, l'isolement peut inciter à cultiver une forme de solitude.** Nous sommes tellement bien avec nous-même, que nous ne faisons plus l'effort d'aller vers

l'autre. Selon moi, la solitude est une maladie de la relation. Car nous ne devenons nous-mêmes qu'avec les autres, en nous frottant à la réalité de l'autre, l'altérité. Il s'agit de trouver le juste équilibre : ni fuir les moments seuls où découvrir sur soi des choses essentielles, ni fuir la compagnie des autres par peur de l'étranger, peur de la différence. Les amis sont essentiels. Il n'y a pas besoin d'en avoir énormément, mais nos relations ne peuvent pas se résumer uniquement au couple et à la famille.

► **Vivre en vase clos, dans une bulle familiale, est néfaste, et crée une distorsion complète dans notre vision de la réalité.** Tandis que l'autre nous offre un point de vue différent, et nous enrichit. Nous devons donc nous obliger à le rencontrer, à nous investir dans la vie du village, par exemple, ou à partager une activité en groupe.

► **S'inscrire à un loisir sportif ou artistique permet de se voir**



GETTY IMAGES/HERO IMAGES/SC



« Quand on prend le temps, toute personne a quelque chose à nous apprendre. »

**régulièrement** dans un même lieu, et de s'y tenir. Retrouver un(e) ami(e) oblige à être face à face, à être concentré l'un sur l'autre, pas distrait par autre chose. Il est aussi possible de se rencontrer sur internet, à travers un projet commun, puis se voir réellement. Alors, le travail d'intériorisation que nous avons fait seul peut être livré au regard de l'autre. Ce miroir est nécessaire.

**Propos recueillis par Alexie Valois**

(1) La psychanalyste consulte à distance <http://fabienne-kraemer.com/>