



Francie Healey  
et Crystal Tai

Préface d'Aurélie Godefroy

# HONJOK

Le secret des Coréens  
pour vivre heureux  
dans la solitude

**LE LIVRE-PHÉNOMÈNE ENFIN  
TRADUIT EN FRANCE !**

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

# ET SI LE BONHEUR ÉTAIT DANS LA SOLITUDE ?

Le terme « Honjok » désigne les personnes qui ont choisi de pratiquer des loisirs solitaires, de profiter de leur indépendance et d'embrasser la solitude. Les Honjok rejettent les valeurs sociales collectives, préférant célébrer l'individu avant la communauté. Ce livre nous fait découvrir ce mode de vie et nous invite à une réflexion sur la beauté de la solitude.



**Francie Healey** est thérapeute spécialisée dans l'estime de soi.

**Crystal Tai** est journaliste spécialiste des mouvements et tendances mondiaux. Elle a travaillé avec le *South China Morning Post*, et a couvert la Corée du Sud pour *Monocle*, *Wallpaper* et *Lonely Planet*.

ISBN : 979-10-285-1679-6



**19,90 euros**  
Prix TTC France

LE D U C S  
P R A T I Q U E

Rayon :  
Développement personnel

Francie Healey  
et Crystal Tai

Préface d'Aurélie Godefroy

# HONJOK

Le secret des Coréens  
pour vivre heureux  
dans la solitude

Traduit de *Honjok — The art of living alone*  
Publié en 2020 par Welbeck  
Impression réalisée par Welbeck Publishing Group  
20 Mortimer Street  
London W1T 3JW

Textes des parties 2, 3 et 4 © Francie Healey 2020  
Textes de la partie 1 par Crystal Tai © Welbeck Publishing Group  
Design © Welbeck Publishing Group 2020  
Design de couverture par Two Associates

Le droit de Francie Healy à être identifié comme l'auteur de l'oeuvre a été asserté en accord avec le Copyright, Designs and Patent Act de 1998.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ni utilisée sous quelque forme que ce soit et par quelque moyen que ce soit sans la permission de la maison d'édition, ni être diffusé d'une autre manière que ce soit, tant par le façonnage ou la couverture sous une autre forme que celle de la présente édition et sans autre condition que les conditions actuelles prévues au contrat.

Un catalogage avant publication est disponible auprès de la British Library.

Édition française :  
Traduction : Véronique Merland  
Correction : Emma Pavan  
Mise en page : Istria  
Couverture : Antartik  
Illustration de couverture : Shutterstock  
Page 3 : paroles de *La Solitude*, Barbara, 1965

© 2020, Leduc.s Édition  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon - 75015 — Paris  
ISBN : 979-10-285-1679-6

Achévé d'imprimer en juillet 2020 en Italie - Dépôt légal : octobre 2020

**Elle a dit « Ouvre-moi ta porte  
Je t'avais suivie pas à pas  
Je sais que tes amours sont mortes  
Je suis revenue, me voilà »  
(...)  
Elle m'attend devant ma porte  
Elle est revenue, elle est là  
La solitude, la solitude...**

## PRÉFACE

Dans de nombreuses interviews, la chanteuse Barbara, interrogée sur son goût de la solitude, répondait avec modestie et humour : « *Je n'ai pas le talent de vivre à deux.* »

De manière objective, il faut bien avouer que notre société ne l'a pas non plus toujours valorisée, cette solitude : souvent synonyme de tristesse, on pense parfois qu'elle trahit chez celui ou celle qui l'a choisie, un déficit de vie, une inaptitude à aimer, à agir et ressentir.

Et pourtant... Jamais cette expérience n'a été autant partagée, et ce, au niveau mondial, que ces derniers mois à travers la pandémie qui a touché l'ensemble de la planète. Cet isolement fut plus ou moins bien vécu, mais il en ressort en tout cas que ce confinement et cette expérience unique face à nous-mêmes ne nous ont pas laissés indemnes. Si certains ont vécu cette situation avec une aisance déconcertante, pour d'autres, ce fut un véritable challenge.

Je l'imagine pour ma part salvatrice, pour qui a bien su l'appréhender et en accueillir ses bienfaits. Car dans une société au rythme effréné, ces moments où l'on se retrouve avec soi-même apparaissent comme un luxe. Ces étapes pleines de sens, permettent de se découvrir des capacités ignorées, de s'affranchir du regard des autres, de nouer des relations authentiques en restant nous-mêmes... Bref, de recréer une vie plus adaptée à notre « moi », en partant à sa reconquête. Bien des artistes, des créatifs, ont d'ailleurs puisé dans cette solitude la force et les ressources nécessaires pour accomplir de grands projets. Et pour cause : rechercher les moments où nous sommes seuls pour nous connecter à notre monde intérieur permet une véritable transformation. Car la solitude, temporaire ou non, permet de progresser dans la connaissance de nos capacités et de nous rendre plus autonomes en nous libérant des croyances invalidantes, pour une vie plus harmonieuse et plus équilibrée. Elle est alors intériorisée, habitée et assumée, reflétant une solide unité intérieure, grâce à un univers personnel suffisamment ancré.

À l'heure où les normes sociales et culturelles sont en train de changer, où le statut des femmes évolue et surtout où nos aspirations personnelles tendent vers plus d'indépendance et d'intériorité, ce livre est une mine d'or pour comprendre les raisons de la genèse du phénomène *honjok* en Corée du Sud. Mais pas seulement : cette nouvelle tendance venue du « royaume ermite » nous amène à revisiter beaucoup de nos a priori, dont ce livre passionnant se fait le relais, en nous offrant une véritable boîte à outils pour pouvoir tirer profit dans notre vie quotidienne d'une solitude choisie et non plus subie. Car après tout, cultiver l'art d'être seul, n'est-il finalement pas la clé pour renforcer notre relation à l'autre ?



# SOMMAIRE

## 1

### **Tribus d'une personne 6**

Qui sont les Honjok de Corée du Sud ?

## 2

### **Un état d'esprit : être seul ou se sentir seul ? 36**

Être seul ou se sentir seul ? · Regards sur la solitude ·

L'image du solitaire · Définir son rapport à la solitude ·

Le spectre de l'introversion et de l'extraversion ·

Le besoin d'appartenance

## 3

### **L'art de l'éveil 78**

Le temps de penser · Vrai soi et faux soi · Apprendre à se connaître · Être attentif à son ressenti · Cultiver sa curiosité ·

Être l'auteur de sa propre histoire · Renforcer l'estime de soi

## 4

### **Actes de solitude 120**

S'approprier du temps à soi · Se créer des rituels ·

Réfléchir sur soi et tenir un journal · La méditation ·

La méditation en mouvement · Marcher dans la nature ·

Explorer sa créativité · Chercher l'aventure · Manger en solitaire · Vivre en Honjok

**Index 158**

**Crédits 160**



**TRIBUS D'UNE  
PERSONNE**

# **QUI SONT LES HONJOK DE CORÉE DU SUD ?**

**En 2017, le terme « Honjok » (prononcé « Hon-jouk ») est devenu viral dans la contre-culture de Corée du Sud, où une multitude de jeunes Coréens se sont mis à l'employer comme un hashtag pour se désigner eux-mêmes et qualifier leur mode de vie. *Hon* est une abréviation de *honja*, qui signifie « seul », et *jok* signifie « tribu ». Pour faire simple, « honjok » signifie donc tribu d'une personne.**

Il n'y a pas de définition sociologique exacte du terme ou du groupe qu'il désigne, mais les Honjok sont des personnes qui choisissent le plus souvent des activités solitaires, et profitent au maximum de leur indépendance, par rejet des valeurs sociales collectives coréennes, qui placent les besoins et désirs de la communauté au-dessus de ceux des individus. Cela comprend une résistance à la pression à fonder une unité familiale traditionnelle, en renonçant généralement au mariage, et en choisissant de vivre seul, selon ses propres règles.

Dans un pays où l'ancienne génération s'est pour la plupart mariée jeune, et attend des millenials qu'ils fassent de même pour assurer la descendance, il s'agit d'un choix controversé. Le taux de natalité y est déjà parmi les plus bas au monde, avec seulement 95 enfants nés pour

## *Tribus d'une personne*

100 femmes, et selon certaines estimations, la Corée du Sud serait même en voie d' « extinction naturelle » d'ici à 2750.

Et pourtant, si les Honjok décident consciemment de vivre seuls, de manger seuls (*honjok*, *honbap* signifie « tribu d'une personne, repas pour une personne »), et de pratiquer des loisirs solitaires, il semble bien que cette tendance soit née des circonstances de l'époque.

Le Honjok a fait son apparition dans un contexte de frustration pour de nombreux jeunes Coréens. Au bout de nombreuses années de compétition au sein d'une économie morose, mais aussi de manque de débouchés professionnels et de mobilité sociale, la jeunesse de cette nation s'est mise à désespérer de ce que l'avenir pourrait leur réserver. Beaucoup avaient le sentiment que le Honjok était le seul choix de vie possible. Le nombre de foyers individuels à Séoul représente près d'un tiers de l'ensemble des foyers de la ville, à 31,6 %, selon les chiffres d'avril 2019, et ne fait qu'augmenter. D'ici à 2026, le taux de foyers individuels devrait grimper à 36,3 %, ils constitueront donc la majorité, d'après Statistics Korea.

Et la Corée n'est pas la seule. Aux États-Unis, par exemple, les foyers individuels sont plus nombreux que jamais, et représentaient 28 % des foyers au total en 2018. Dans d'autres pays occidentaux comme le Royaume-Uni et la Suède, 1,8 million de personnes, soit 39,2 % des foyers et 17,8 % de la population au total, vivaient en foyers individuels en 2017.

## LA CORÉE MODERNE

Ces temps-ci, on pourrait facilement se laisser éblouir par le succès phénoménal de la K-wave – qui recouvre la K-pop, les séries K-dramas, la K-fashion, la K-beauty – signe du tout nouveau statut de superpuissance culturelle de la Corée, dans toute sa flamboyance glamour et ultrasophistiquée. On en oublierait presque l’histoire brûlante et encore bien vivace qui a façonné la Corée d’aujourd’hui à bien des égards, et dont découlent les problématiques complexes qui sous-tendent sa société.

Pendant des siècles, la Corée du Sud et la Corée du Nord formaient un empire souverain uni sous la dynastie Joseon (1392-1920), période au cours de laquelle cet empire est sous tutelle officielle de la Chine. À partir des <sup>xv</sup><sup>e</sup> et <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècles, le pays prospère en développant ses propres savoir-faire technologiques, artistiques et culturels, tout en conservant son idéologie dominante, le néoconfucianisme. La Corée est divisée en classes sociales strictes, qui vont des yangban, les nobles, aux nobi, les esclaves et domestiques.

Dès le <sup>xix</sup><sup>e</sup> siècle, la Corée est surnommée le « royaume ermite », en raison de sa réticence à s’ouvrir sur le monde après avoir subi plusieurs invasions du Japon. Le pays est annexé par son voisin, et reste sous occupation japonaise de 1910 à 1945. Au cours de cette période, plus de 5 millions de Coréens sont soumis au travail forcé par les Japonais. Selon certains documents, 400 000 d’entre eux périrent. Pendant ce temps, des centaines de milliers de

## *Tribus d'une personne*

femmes de Corée et de la Chine voisine sont réduites en esclavage sexuel, servant de « femmes de réconfort » aux militaires japonais – sujet qui reste épineux et source de conflit entre le Japon et la Corée aujourd’hui.

La culture coréenne s’effaça à mesure que le japonais devenait la langue principale utilisée dans de nombreux domaines, dont le monde universitaire, et les industries furent exploitées pour produire et offrir les ressources coréennes au Japon. Cette période d’oppression culturelle prit fin avec la capitulation du Japon à la fin de la Seconde Guerre mondiale en 1945. La Corée fut divisée en deux territoires, de part et d’autre du 38<sup>e</sup> parallèle : le Nord, supervisé par l’Union soviétique, et le Sud, administré par les États-Unis.

Lors de la guerre de Corée, de 1950 à 1953, ces deux côtés s’affrontent pour prendre le contrôle l’un sur l’autre. Chacun est soutenu par le gouvernement de sa puissance

occidentale, et le conflit fait plus de 1,2 million de victimes avant de se terminer en impasse, les deux côtés restant divisés par la même frontière qu'auparavant.

Aujourd'hui encore, les Coréens restent divisés, et cette division maintient séparés les membres de mêmes familles : des maris et femmes, des parents et enfants, des frères et sœurs. Même si la situation a un peu évolué au fil des années et que des rencontres ont eu lieu entre les deux côtés, la menace omniprésente d'une guerre nucléaire de la part de la Corée du Nord continue à peser sur la péninsule.

Malgré son histoire moderne tragique, la Corée du Sud a connu un développement économique rapide dans les années qui ont suivi la guerre de Corée. Entre 1980 et 1990, c'était le pays au PIB à la croissance la plus rapide au monde. C'est cependant aussi à cette période que le pays tomba sous des régimes dictatoriaux autoritaires, comme ceux de l'ancien président Park Chung-hee (1963-1979) et de l'autocrate militaire Chun Doo-hwan (1980-1988), qui furent entachés d'émeutes civiles, d'affrontements sanglants, et de répressions ayant entraîné la mort de centaines de manifestants, comme par exemple lors du soulèvement de Gwangju en 1980. Ces dernières années également, la Corée du Sud a été en proie à une série de protestations sociales et politiques tumultueuses.

La chute de la présidente Park Geun-hye fin 2016 a mis la nation sous le choc. Fille de l'ancien dictateur Park Chung-hee, elle se retrouva empêtrée dans un scandale

## *Tribus d'une personne*

en raison de son implication dans un étrange système de corruption, qui révéla ses liens étroits avec une secte, et son rôle dans le versement de pots-de-vin aux puissants chaebol coréens (conglomérats familiaux), entre autres abus de pouvoir.

La même année, une jeune femme fut assassinée à Gangnam, le quartier commercial de Séoul, par un étranger qui avoua avoir agi par haine envers les femmes. Ces événements, ajoutés à la frustration de la jeunesse qui peine à survivre dans la mentalité sud-coréenne ultra-compétitive, ont été des catalyseurs majeurs de tendances comme le Honjok, né d'insatisfactions grandissantes et de préoccupations existentielles.

### **DES HIÉRARCHIES SOCIALES FRUSTRANTES**

La Corée du Sud est souvent citée comme une culture néoconfucianiste à l'instar de la Chine, du Japon, et d'une grande partie de l'Asie orientale. Le néoconfucianisme est né d'une volonté d'allier les aspects rationnels du confucianisme aux philosophies moins religieuses ou mystiques du taoïsme et du bouddhisme, et d'en faire une nouvelle école de pensée cohérente. Si son nom semble récent, si ce n'est novateur, le néoconfucianisme remonte en fait à la dynastie chinoise Tang, de 618 à 907 après J.-C.

En Corée, le néoconfucianisme a été décrété idéologie officielle par la dynastie Joseon, qui régna de 1392 à 1910. Selon cette idéologie, les personnes âgées devaient être traitées avec révérence, les enfants devaient faire preuve

de respect filial, et les femmes étaient reléguées à des rôles consistant essentiellement à être de bonnes mères et de bonnes épouses.

De nos jours, dans de nombreux aspects de la société, les Sud-Coréens adhèrent à une hiérarchie sociale rigide à la fois par le langage et dans leurs interactions au quotidien. Ceux qui ont grandi dans les années 1980 et 1990 ont souvent été soumis à des exigences de valeurs que des Occidentaux pourraient considérer comme arbitraires, voire choquantes. Dans les écoles élémentaires, par exemple, les élèves étaient mis en rang et numérotés selon leur taille – du plus grand au plus petit. Outre cette obsession toujours d’actualité pour la taille, une grande importance est également attachée à l’apparence, et la beauté perçue des jeunes Coréens contribue à leur mobilité sociale. Jusqu’à récemment, la plupart des candidats à une offre d’emploi incluaient encore une photo à leur CV. Et même si les compétences sont nécessaires, les chances des candidats d’obtenir le poste dépendent également de leur physique.

Pendant des générations, les jeunes Sud-Coréens ont été poussés à suivre le « rêve coréen », un ensemble d’objectifs assez semblable à ceux du rêve américain apparu dans les années 1950. Faire des études, obtenir un diplôme, trouver du travail, se marier, acheter une maison, avoir des enfants... Ils sont nombreux, si ce n’est une majorité, à avoir suivi ce parcours, à avoir revêtu le costume noir tel un uniforme, et à s’être diffusés dans le « monde réel » pour

**Le Honjok est une invitation  
à savoir qui l'on est  
en dehors des normes sociales  
et culturelles établies.**