



La prospérité de l'être intérieur

28 – LA SOLITUDE



Introduction :

Pour beaucoup d'entre nous, la solitude est un vrai problème. C'est pour cette raison qu'au lieu de l'accepter telle qu'elle est, nombreux sont ceux qui cherchent à la rompre le plus vite possible. Mais d'autres pourtant semblent y aspirer sans pouvoir y parvenir...

Définition :

La solitude (*solus* : seul) est l'état d'une personne *seule*, c'est-à-dire d'une personne qui n'est engagée dans aucun rapport avec autrui. (Wikipedia)

Solitude et solitudes :

- **Ponctuelle ou durable :** « *Je me sens seul aujourd'hui* » peut être une façon de dire: « *je suis triste car je n'ai d'importance pour personne* » ou encore, « *j'ai besoin de contact* ». « *Je me sens seule dans la vie* » peut signifier: « *je n'ai personne sur qui m'appuyer; je n'ai pas de contact réellement nourrissant; je n'ai pas d'ami intime; je n'ai pas l'amour dont j'ai besoin ; ... et cela m'attriste.* »
- **Choisie ou subie :** Être seul peut s'avérer une situation heureuse comme malheureuse, mais l'expression « *je me sens seul* » a toujours une connotation de manque, de privation. « *Je me sens seule dans cette foule* » peut avoir d'autres significations : « *je ne connais personne et j'ai peur; je suis étrangère à tous ces gens et cela me déplaît; je n'arrive pas à établir des contacts et cela me déçoit; personne ne fait attention à moi et cela me peine; ...* »

Quelques propos sur la solitude :

« *Seul dans un monde si peuplé,
l'ironie de la souffrance,
la souffrance profonde.* » (Magik)

« *Il vaud mieux être seul
que mal accompagné.* » (Richard Di Maria)

« *L'enfer est tout entier dans ce mot :
solitude.* » (Victor Hugo)

« *Souffrir de la solitude, mauvais signe ;
je n'ai jamais souffert que de la multitude* » (Friedrich Nietzsche)

« *La solitude ne m'est pas donnée,
je la gagne. Je suis conduit vers elle par
un souci de beauté. J'y veux me définir,
délimiter mes contours, sortir de la
confusion, m'ordonner.* » (Jean Genet)

Les effets de la solitude :

Sans aucun contact social ou affectif avec la société humaine, le jeune enfant ne se socialise pas (syndrome de l'enfant sauvage qui dans les cas extrêmes ne sait pas qui il est, ni d'où il vient...).

Les adolescents et adultes isolés ont des réactions pouvant différer selon leur psychisme et leur expérience, selon la durée, le mode d'isolement et le contexte. Si certains présentent peu de troubles, d'autres peuvent montrer de l'anxiété, de l'angoisse, de l'asthénie psychique, de la dépression, de l'insomnie...

Stratégies de comportement face à la solitude :

Les hommes font face à la solitude de nombreuses manières différentes.

- La plus courante (mais pas vraiment la meilleure) c'est d'aller chercher à l'extérieur la sécurité qui leur manque. Ils emploient cette stratégie s'ils n'ont pas une bonne image d'eux-mêmes. Ils deviennent alors des personnes dépendantes de quelque chose d'extérieur à elles-mêmes comme
 - les intoxiqués (du tabac et de l'alcool par exemple)
 - les pervers sexuels
 - les drogués du jeu
 - les gros consommateurs de radio, télévision et internet
 - les personnes asociales qui attendent qu'on s'occupe d'elles
 - les personnes manquant cruellement de créativité
 - toutes celles qui veulent constamment se faire de nouveaux amis
 - de façon générale toutes les personnes qui cherchent à PRENDRE au lieu de DONNER
- Une autre stratégie est qu'ils se satisfont du moment présent et donc de qui ils sont et de ce qu'ils ont. Les personnes qui optent pour cette stratégie se distinguent des précédentes par une bonne image d'elles-mêmes. Plus que de vouloir rompre la solitude celles-ci l'acceptent telle qu'elle est et la remplissent d'activités voire même éprouvent un grand plaisir de se retrouver avec elles-mêmes. Les personnes qui savent apprécier les instants où elles se retrouvent seules en profitent pour développer leur créativité. Elles ont ainsi pour objectif d'embellir leur environnement ou d'apporter du bonheur grâce à ce qu'elles créent ou ce qu'elles sont. Elles cherchent à DONNER avant de RECEVOIR.

Ces personnes sont par exemple capables :

- d'avoir une activité bénévole
- de profiter de la nature si généreuse
- de faire du jardinage
- de faire de la cuisine ou du bricolage
- de ne rien faire quand elles en ont envie
- de méditer
- d'écrire un livre, une chanson
- de s'occuper d'elles, de leur voiture
- de faire la critique d'un film ou d'un spectacle vu récemment
- de découvrir les restaurants de leur ville
- d'apprendre à jouer d'un instrument de musique
- d'apprendre une langue étrangère

Etre seul(e) est aussi une forme de rendez-vous intime avec soi-même, une façon parfois douloureuse mais pourtant bénéfique de s'offrir un petit voyage intérieur, de partir à sa propre rencontre. Pour apprendre à mieux se connaître. Pour apprendre aussi à vivre pour soi, et non pas uniquement à travers les autres.

Comprendre le sens de la solitude :

La solitude, c'est être en manque de relation, on peut toutefois être seul physiquement et être en relation !

L'homme a deux besoins : être aimé (reconnu pour sa valeur, être important pour quelqu'un) et être utile.

L'homme souffre de blessures (expériences d'abandon) ou de carences (manque de savoir ou de conviction).

La réponse à nos besoins, la guérison des blessures par la réconciliation avec Dieu, Le connaître, avoir foi en Sa parole nous permettent de sortir du sentiment de solitude en retrouvant valeur et utilité dans le regard du vrai Père.

La solitude alors peut aussi être un temps de préparation à la rencontre...

Le message de la Bible

- **Dieu nous aime :** « Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse pas, mais qu'il ait la vie éternelle. » (Jean 3. 16)
- **Dieu se sert des circonstances pour notre bien :** « Nous savons du reste que les intentions bienveillantes de Dieu sont à l'origine de tout ce qui nous arrive : Dieu fait concourir toutes choses au bien de ceux qui l'aiment, car c'est conformément à son plan qu'ils ont été appelés (au salut). » (Romains 8. 28 Parole vivante)
- **Dieu veut nous rencontrer :** « Voici, je me tiens à la porte et je frappe, si quelqu'un entend ma voix et qu'il ouvre la porte, j'entrerai chez lui et je souperai avec lui, et lui avec moi. » (Apocalypse 3:20)
- **Dieu a une volonté de bonheur pour nous :** « soyez transformés par le renouvellement de votre entendement, pour que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, bonne et agréable et parfaite. » (Romains 2. 12)
- **Dieu donne la capacité de vivre ce qu'Il propose : Il nous accompagne :** « moi je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la consommation du siècle. » (Matthieu 28. 20)
- **Dieu a un plan d'amour pour nous en vue de l'utilité :** « car nous sommes son ouvrage, ayant été créés dans le Christ Jésus pour les bonnes œuvres que Dieu a préparées à l'avance, afin que nous marchions en elles » (Ephésiens 2:10)

Accompagnement de la personne qui souffre de solitude :

- **Ecoute de la souffrance**
- **Amener à faire la liaison avec les pensées associées :** « je ne vaud pas la peine qu'on s'intéresse à moi » ; « j'ai peur du regard des autres » ; « je suis incapable »...
- **Rechercher la pensée de Dieu :** « L'Eternel m'est apparu de loin : « Je t'ai aimée d'un amour éternel ; c'est pourquoi j'attire avec bonté. » (Jérémie 31. 3) ; « notre capacité vient de Dieu » (2Corinthiens 3.5) ; « je suis l'Éternel qui te guérit » (Deutéronome 15. 26) ; « le châtement qui nous donne la paix est tombé sur lui (Jésus), par ses meurtrissures nous sommes guéris » (Esaië 53. 5)
- **Encourager à rechercher la volonté de Dieu et à y marcher pas à pas :** « Fortifiez-vous et soyez fermes, ne les craignez pas, et ne soyez point épouvantés devant eux ; car c'est l'Eternel, ton Dieu, qui marche avec toi ; il ne te laissera pas et il ne t'abandonnera pas. » (Deutéronome 31. 6)

Le Seigneur a-t-il connu la solitude ?

Nous voyons qu'Il a vécu

L'incompréhension : « Mais les disciples ne comprenaient pas ce discours (Le fils de l'homme est livré entre les mains des hommes, et ils le feront mourir ; et ayant été mis à mort, il ressuscitera le troisième jour.), et ils craignaient de l'interroger » (Marc 9:32)

La lassitude : « Jésus donc, étant lassé du chemin, se tenait là assis sur la fontaine » (Jean 6.3)

Dans les difficultés : « Voici, l'heure vient, et elle est venue, que vous serez dispersés chacun chez soi, et que vous me laisserez seul ; – et je ne suis pas seul, car le Père est avec moi. » (Jean 16. 32)

Mais à la croix, Il a connu la solitude, la coupure de toute relation avec son Père pour que nous ne soyons jamais seuls, pour que nous soyons réconciliés avec Dieu : « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » (Marc 15. 34)

Conclusion

Acceptons la situation dans laquelle nous nous trouvons sur le plan géographique, familial et professionnel et ne la considérons pas comme une phase stérile de notre vie de laquelle il faudrait commencer par sortir : soyons persuadés que le Seigneur a pour les personnes seules des soins particuliers, qu'Il veut être l'Ami, le confident, que nous avons autant besoin d'aimer que d'être aimés, ouvrons-nous donc à la volonté de Dieu pour nous aujourd'hui, ici et maintenant à l'exemple de Philippe (Actes 8) qui a accepté d'aller dans un lieu désert et s'est ainsi trouvé au bon endroit, au bon moment pour une bonne œuvre préparée par Dieu.