


› *La solitude, ça n'existe pas ?*

? Une question urgente

Nous connaissons tous des personnes qui vivent leur solitude comme une souffrance intolérable, et d'autant plus intolérable qu'elle s'étend dans la longue durée. Peut-être en faisons-nous l'expérience nous-mêmes. C'est une forme de misère d'autant plus terrible que, bien souvent, personne ne s'en aperçoit. Dépression, rupture sentimentale, impression d'être incompris ou rejeté, surdité, responsabilités écrasantes, veuvage, éloignement des enfants... : autant de situations de souffrance parfois lancinante.

? Une question nouvelle

Il y a un siècle à peine, la majorité de la population vivait à la campagne, et le village formait une communauté naturelle, marquée à la fois par des solidarités de tous les jours et par un contrôle social auquel personne n'échappait. De même, les liens de famille étaient stables et assuraient à la plupart une protection, ou tout au moins une présence. Rares étaient les personnes qui vivaient seules et devaient se débrouiller ainsi ; ce qui posait problème, c'était moins la solitude que la promiscuité ou le vivre-ensemble imposé.

Les temps ont bien changé, pour le meilleur et pour le pire. Aujourd'hui, la ville impose à tous ses manières de vivre, jusque dans les campagnes reculées. C'est, de plus en plus, le règne du « chacun chez soi, chacun pour soi ». Sur le marché du travail et déjà à l'école, la loi de la concurrence – et donc de la méfiance – est désormais plus forte que celle de la solidarité. Dans les grands immeubles, beaucoup ne connaissent même pas leurs voisins de palier. Le nombre de ménages d'une seule personne se multiplie (25 % du total, à Bruxelles), à tel point que le commerce doit s'adapter (portions individuelles...). Michel Sardou chantait naguère les « villes de grande solitude », et c'est une réalité : combien sont-ils, ceux qui vivent isolés dans leur logement, sans que personne ne les connaisse ? Les journaux parlent quelquefois de personnes qui ont été retrouvées mortes chez elles, des jours et des jours après leur décès. Personne n'avait remarqué leur absence, personne ne s'était inquiété d'elles. La solitude n'est plus seulement un problème individuel : c'est désormais une question de société, qui touche de plus en plus de gens.

? Une question de toujours

Les considérations qui précèdent pourraient faire croire que la solitude est une question entièrement nouvelle. Il n'en est rien ! Il y a toujours eu des personnes qui menaient une vie solitaire, par choix ou par nécessité. D'autre part, la solitude est une réalité psychologique complexe. Même dans une situation objective d'isolement, nous pouvons nous sentir reliés à d'autres ou à Dieu. Il nous arrive aussi de nous sentir seuls, alors même que des proches nous entourent : s'ils ne nous comprennent pas, s'ils ne nous entendent pas, s'ils sont sur une autre planète, je suis abandonné à moi-même. Et puis, beaucoup plus fondamentalement, il est un lieu, au plus profond de moi, où personne ne peut me rejoindre, où je suis « je », sans me fondre dans un « nous ». Il y a des décisions que personne ne peut prendre à ma place. Peut-être la dramatisation de la solitude tient-elle aussi, pour une part, au fait qu'il est parfois insupportable de se retrouver face à soi-même.



Petit exercice :

Cherchons ensemble ce que « solitude » signifie pour chacun d'entre nous.
Notre définition est-elle théorique ? ou au contraire d'abord reliée à une expérience de vie ?
La solitude est-elle perçue négativement ou positivement ?
Quel lien peut-il être fait entre la dignité et la solitude ?
Partageons nos réponses.

Pour nous aider :

Il y a solitude et solitude : Le mot « solitude » peut revêtir plusieurs significations assez proches mais aussi très différentes.

1. Le fait de vivre seul.
2. Le fait d'avoir peu de contacts sociaux : autrement dit, fréquenter un nombre de personnes plutôt réduit. Ces relations peuvent se limiter au cercle familial ou à un groupe d'amis très restreint.
3. Le fait de se sentir seul : c'est avant tout dans ce cas de figure que la solitude revêt un caractère clairement pénible.

Attention : ces trois acceptions de la solitude ne sont pas exclusives et n'ont pas de lien de cause à effet. On peut très bien vivre seul et ne pas souffrir de solitude, ou connaître une multitude de gens et éprouver un sentiment de solitude très profond.

Quelques définitions :

Dans le Dictionnaire Robert :

- Situation d'une personne qui est seule, de façon momentanée ou durable.
- Situation de celui qui vit habituellement seul ou presque seul, qui a peu de contacts avec autrui.
- Etat d'abandon, de séparation, où se sent l'homme en face de Dieu, des consciences humaines ou de la société.
- Caractère, aspect, atmosphère solitaire.

Dans son livre *L'Esprit de solitude*, **Jacqueline Kelen** distingue solitude et isolement : « La solitude est un cadeau royal que nous repoussons parce qu'en cet état nous nous découvrons infiniment libres et c'est à quoi nous sommes les moins prêts... La solitude est ce qui me fait tenir debout, avancer, créer... Lorsqu'on parle de la solitude des personnes âgées, des malades, des prisonniers, de tous les inadaptés à la société, on évoque un abandon, un oubli, une mise à l'écart. C'est une solitude triste, souffrante qui tremble ou crie. Plus exactement, c'est un isolement... Mais à notre époque, friande de grand public et de rassemblements, on parle très peu de cette conduite de vie solitaire qui favorise la réflexion et affermit l'indépendance, de cette solitude belle et courageuse, riche et rayonnante, que pratiquèrent tant de sages, d'artistes, de saints et de philosophes ».

Vos réactions ?

MA SOLITUDE

paroles et musique : Georges Moustaki

*Pour avoir si souvent dormi
Avec ma solitude
Je m'en suis fait presque une amie
Une douce habitude
Elle ne me quitte pas d'un pas
Fidèle comme une ombre
Elle m'a suivi çà et là
Aux quatre coins du monde
Non, je ne suis jamais seul
Avec ma solitude*

*Quand elle est au creux de mon lit
Elle prend toute la place
Et nous passons de longues nuits
Tous les deux face à face*

*Je ne sais pas vraiment jusqu'où
Ira cette complice
Faudra-t-il que j'y prenne goût
Ou que je réagisse ?
Non, je ne suis jamais seul
Avec ma solitude*

*Par elle, j'ai autant appris
Que j'ai versé de larmes
Si parfois je la répudie
Jamais elle ne désarme
Et si je préfère l'amour
D'une autre courtisane
Elle sera à mon dernier jour
Ma dernière compagne
Non, non, non, je ne suis jamais seul
Avec ma solitude.*

1. Comment comprenons-nous cette chanson ? Rejoint-elle notre expérience vécue ?
Comment la solitude pourrait-elle être pour nous une amie ?

Il y a solitude et solitude. Le plus souvent, nous associons ce mot à des expériences pénibles. Mais il ne faut pas oublier qu'à un autre niveau, plus essentiel, la solitude fait partie de l'expérience fondatrice et nécessaire de toute vie humaine. Pour naître à nous-mêmes, il nous faut accepter de vivre libres, sans dépendre du regard ou de l'opinion d'autrui.

Couper le cordon ombilical

Pendant neuf mois, l'enfant et sa mère ne font qu'un. Ou tout au moins, ils sont inséparables : le même sang les irrigue. Le moment de la naissance est aussi celui d'une première séparation : le cordon ombilical est coupé, et le bébé va, très progressivement, apprendre à vivre par lui-même. Ainsi commence une aventure toujours surprenante, pleine de risques et riche de promesses. Naître à soi-même, être soi-même, voilà le programme, c'est la tâche de toute une vie. « Pour faire un homme, mon Dieu, que c'est long », chantait Hughes Aufray. Cette naissance passe par des crises, qui peuvent être pénibles. A l'adolescence, notamment. Qu'il est parfois difficile, pour des parents, de permettre à leurs filles ou à leurs fils de vivre leur propre vie ! Qu'il est parfois difficile, pour des jeunes, de prendre distance par rapport à leurs parents ! Mais celui qui ne peut faire ce passage, parce qu'il a peur de décevoir ses proches ou de perdre leur amour ou encore parce qu'il a peur d'être responsable de lui-même, il s'enferme dans un monde étroit ; il ne connaîtra pas la liberté de l'âge adulte, et c'est un grand malheur. À moins qu'il ne vive plus tard sa « crise d'adolescence ».



Le début de notre vie est profondément marqué par la qualité de la proximité, de la chaleur du regard, de la tonalité de la voix, de la contention (les gestes, la « contenance » des bras). Cela nous mène à la capacité de mettre en nous des « objets » suffisamment positifs (objets d'amour). Notre développement nous fait connaître ce qu'on appelle alors, la « permanence de l'objet », gage de notre compétence à nous personnaliser, nous individualiser, nous éloigner de l'instance maternelle. Pendant toute cette période de construction de la capacité d'être et d'un potentiel d'autonomie vraie (dépendance et indépendance positives), l'abandon, les carences affectives et relationnelles et de stimulations créent un état d'abandon plus ou moins grand et plus ou moins mortel.

Benoît de Coster

L'évangile de Luc raconte qu'à l'âge de 12 ans Jésus accompagne ses parents au Temple de Jérusalem pour le pèlerinage de la fête de la Pâque (2,41-52). Il leur fausse compagnie et disparaît pendant trois jours, tandis qu'ils le cherchent avec angoisse. Quand ils le retrouvent, Jésus est assis au milieu des maîtres. Comme si c'était une chose évidente, il dit à ses parents : « Pourquoi donc me cherchiez-vous ? Ne saviez-vous pas qu'il me faut être chez mon Père ? » (v. 29). Jésus a 12 ans, l'âge auquel, en ce temps-là, on devient adulte. Il n'est plus le petit enfant qui obéit sans comprendre à Marie et Joseph : il a pris sa liberté, sans la demander, car il est appelé à vivre sa vie ailleurs. C'est sa manière de vivre la fête de la Pâque, où l'on commémore la sortie d'Égypte, passage de l'esclavage à la liberté. Pendant trois jours il a disparu, pour passer de la mort à la vie, comme il le fera lors d'une autre fête de la Pâque. Désormais, Jésus n'est plus l'enfant qui accompagnait ses parents de Nazareth à Jérusalem : il les accompagne sur le chemin du retour, mais dans la liberté de l'âge adulte. Le narrateur ajoute : « Il leur obéissait » (v. 51). Marie et Joseph restent ses parents ; ils ne sont donc pas ses égaux. Cependant Jésus est passé d'une obéissance infantile à une obéissance responsable.

2. L'obéissance est, dit-on, une vertu essentielle des chrétiens. Elle est exigée des enfants. Mais que peut être une obéissance d'adultes ? une obéissance qui ne soit pas servilité ou démission personnelle ? Quelle est notre expérience à ce sujet ?

En relation, pas en dépendance

Nous n'avons jamais fini de couper le cordon ombilical qui nous lie à d'autres, qui dictent plus ou moins notre conduite et nous dispensent d'être nous-mêmes. Être adulte, c'est oser prendre son autonomie et donc assumer une forme fondamentale de solitude personnelle. C'est une question de dignité personnelle. Résister à la dépendance naïve ou infantile, à la tyrannie du « devoir plaire » non seulement à nos parents, mais aussi à nos supérieurs (dans le monde professionnel ou dans l'Église, par exemple), notre milieu social ou à notre entourage. Refuser de bêler avec le troupeau quand, au fond de nous-mêmes, nous pensons autrement. Prendre le risque d'être le mouton noir, à contre-courant de la mode ou des conventions, sans pour autant être contre-dépendant⁽¹⁾. Oser penser par nous-mêmes, tout en écoutant les autres. Ne pas toujours nous fondre dans le groupe, mais nous assumer et prendre nos responsabilités. Tout cela demande lucidité et courage, et certains n'y arrivent jamais, car c'est accepter le beau et terrible risque de la liberté. Mais serons-nous vraiment humains, si nous consentons à l'esclavage qui nous rassure ?

Jésus apparaît dans le récit des évangiles comme l'homme libre par excellence et quoi qu'il en coûte. Après sa prédication inaugurale à Nazareth, les gens de son village veulent l'accaparer, mais il déclare : « Aucun prophète n'est favorable⁽²⁾ à sa patrie » (Lc 4,24). Il est venu porter la libération à tous les humains, et pas seulement à ses proches ! Cette attitude suscite la colère de la foule, qui veut le tuer (vv. 28-29). Il ose faire des reproches aux pharisiens, qui passaient pour de grands maîtres spirituels : ils imposent à ceux qui les écoutent des fardeaux insupportables. Il déclare purs tous les aliments, même ceux que la Torah interdit, mais il revient sans cesse sur les exigences éthiques du Décalogue. Par compassion, il touche le lépreux, au risque de contracter la maladie ou d'être à son tour exclu de la société. Il annonce la ruine du Temple, à la fureur des prêtres. Ainsi, il suit son propre chemin, indépendamment des modes, de l'opinion publique et des groupes de pression.

Devenir une femme ou un homme libre ne veut pas dire « être tout seul », bien au contraire : qui serions-nous, sans nos relations avec autrui ? Il s'agit de vivre en relation, mais pas en dépendance. C'est quand nous osons être nous-mêmes, quand nous avons notre consistance personnelle, que nous pouvons entrer vraiment en relation avec autrui ! Nous ne pouvons pas vivre seuls, et en même temps nous ne pouvons pas être envahis par les autres. C'est ce que dit la parabole des deux hérissons, dans la froideur de l'hiver : ils se rapprochent pour se réchauffer, mais s'ils sont trop proches ils se blessent mutuellement ; ils devront trouver

⁽¹⁾Fausse liberté qui consiste à n'agir que par réaction négative à ce que dit l'autorité.

⁽²⁾La traduction habituelle est : "Aucun prophète ne trouve accueil dans sa patrie". Cependant le mot dektos a les deux sens, et le contexte impose l'interprétation retenue.

la bonne distance, qui évolue d'ailleurs avec la température extérieure. La bonne relation, qui inclut une forme de solitude, est celle qui me permet d'être moi-même.

Jésus se fait proche de ceux qui souffrent. Il va de village en village, à la rencontre des gens. Il sait les rejoindre là où chacun se trouve, comprendre la personne au fond d'elle-même, lui dire les mots qui font du bien, poser les gestes qui guérissent. Les foules avides le cherchent sans répit (Mc 3,7.20 ; 4, 1 ; etc.), mais il ne se laisse pas envahir. Encore une fois, il veut préserver sa liberté. Il sait prendre ses distances : il prêche depuis la barque (Mc 3,9 ; 4, 1), il s'en va dans la montagne (Mc 3, 13) ou de l'autre côté du lac (Mc 4,35-36). Il lui arrive de prendre avec lui le petit groupe de ses disciples et de leur dire : « venez à l'écart » (Mc 31-32). C'est, quelquefois, une nécessité vitale.

**3. Cesser d'être dépendant mais vivre en relation : quelle est notre expérience ?
Comment trouver la bonne distance ?**

La parole échangée, le silence, la prière

Nous sommes des êtres de relation, de parole échangée. Mais qu'il est important aussi de préserver ou de choisir des lieux, des temps pour être seul avec soi-même ! Pas de spiritualité, pas d'intériorité, sans la place du silence et du calme. C'est le sens profond du sabbat biblique, qui tient une grande place dans le judaïsme : il faut savoir s'arrêter ! Arrêter de travailler, de courir, de discuter. Sinon, nous vivons toujours en surface, comme à l'extérieur de nous-mêmes. Il s'agit de retrouver mon « je » authentique, en ce lieu qui m'est tout à fait personnel. Qui suis-je ? Quels sont mes désirs essentiels ? De quoi ai-je peur, tout au fond de moi ? Nul ne peut affronter ces questions à ma place. Ce qui est en jeu ? Rien de moins que ma propre vie, ma consistance personnelle, le sens de mon aventure sur cette terre. Voilà pourquoi il est vital de prendre les moyens de certaines formes de solitude : temps de silence, de réflexion, de marche, d'admiration de la nature...

Tout cela mène aussi à la prière. Voilà un acte bien personnel. Certes, il est précieux de prier avec d'autres, en communauté ou en famille : c'est tout le sens de nos liturgies, où nous nous tournons ensemble vers Dieu. Mais n'est-il pas tout aussi vital de ménager dans l'occupation incessante de nos activités et de nos bavardages des temps où nous retrouvons seuls devant celui que nous appelons « Dieu », comme Jésus se retirait seul dans la montagne pour prier (Mc 1,35 ; 6,46) ?

Peut-on parler de solitude dans la prière, alors que nous nous adressons à un Autre ? Oui, dans la mesure où, avant de parler, il s'agit d'écouter tout au fond de nous-mêmes la voix de Celui qui nous parle au cœur. Est-ce la voix de notre propre désir, ou celle de Dieu qui nous dit son désir ? Peut-être découvrirons-nous, si nous creusons assez profond, que ces deux voix se rejoignent et que, dans l'activité solitaire de la prière, nous nous trouvons en communion avec toute l'humanité et avec notre Créateur. Cela ne peut se faire dans le bruit ou l'agitation ! Il est des formes de solitude qui nous relient aux autres autant que bien des rencontres.

Si certains choisissent aujourd'hui la vie d'ermite ou le célibat, c'est sans doute pour vivre d'une manière radicale cette liberté. Songeons, par exemple, à Charles de Foucauld. Il en va de même pour les moines ou les moniales, qui vivent en communauté mais se tiennent loin de l'agitation du monde et préservent avec soin de longs moments de silence. Ils n'ont pas de mépris pour la vie en société, bien au contraire, mais ils sont les signes d'un essentiel que nous avons souvent l'impression de ne pouvoir rejoindre dans nos vies ordinaires.

4. Quels temps de silence ou de solitude nous laissons-nous ? Qu'est-ce qui nous empêche de le faire ?
5. Beaucoup de gens ne peuvent vivre sans musique ou bruit de fond perpétuel. Ils n'écoutent pas, mais c'est comme une présence. De même, combien sont-ils à laisser ouverte la radio ou la télévision toute la journée, quand ils sont chez eux ? Que pourrait signifier ce besoin ? Pourquoi la peur d'être confronté à soi-même ?

Seuls devant les questions essentielles

Même si nous vivons des relations chaleureuses, des relations de grande confiance avec des personnes qui nous aiment, il est des lieux où nous ne pouvons qu'être seuls. Personne ne peut dire à ma place le sens que je donne à ma vie. Personne ne peut décider à ma place de donner mon amour ou ma confiance à tel ou telle. Personne ne peut affronter la mort à ma place : c'est la mienne, pas celle des autres.

Dans la diversité de leurs talents, les grands artistes et les grands spirituels sont tous des personnes qui osent s'affronter à elles-mêmes et qui poursuivent ainsi leur chemin personnel, là où personne ne les précède, où personne ne peut les accompagner.

Dès le début de sa vie publique, Jésus s'entoure d'une petite équipe, et c'est ensemble qu'ils prêchent en paroles et en actes la venue du Royaume de Dieu. Ils sont presque toujours en équipe avec lui. Au moment de sa Passion, cependant, Jésus est seul. Tous l'ont abandonné, incapables de supporter avec lui ce qu'il endure. Au-delà des apparences, cette solitude n'est pas nouvelle. Car les disciples accompagnent Jésus, mais sans comprendre, en gardant leur vieille mentalité. Jésus leur fait remarquer bien souvent leur peu de foi, leur manque de cohérence. Dans ses choix fondamentaux, Jésus est toujours seul. Ou plutôt, c'est lorsqu'il s'adresse au Père dans sa prière solitaire qu'il comprend que lui, seul, le comprend et le soutient.



La solitude, c'est la vie

L'évolution vers la maturité doit, nécessairement, être marquée par cette élaboration de l'état de solitude (être seul avec soi-même) : passer de l'expérience dramatique et douloureuse, génératrice de conditionnements compensatoires à la capacité de vivre des passages féconds par la solitude (prendre une décision qui nous implique personnellement sur le plan existentiel, vivre la maladie, traverser des épreuves et en retirer des enseignements constructifs, mourir), indice de l'intégration d'une vie personnelle, plus adulte et libre dans ses potentialités créatrices.

Benoît de Coster

6. En définitive, pourquoi avons-nous peur de la solitude ?
Est-elle liée à notre peur de vivre ? A notre peur de la mort ?



> L'ABSENCE : UN DRAME, PEUT-ÊTRE UNE CHANCE

JE SUIS SEULE CE SOIR

Paroles : Paul Durand (1941).

Musique : Rose Noël et Jean Casanova.

Interprète : Léo Marjane et d'autres

*Je suis seule ce soir avec mes rêves
Je suis seule ce soir sans ton amour
Le jour tombe ma joie s'achève
Tout se brise dans mon cœur lourd*

*Je suis seule ce soir avec ma peine
J'ai perdu l'espoir de ton retour*

*Et pourtant je t'aime encore et pour toujours
Ne me laisse pas seule sans ton amour*

*Je viens de fermer ma fenêtre
Le brouillard qui tombe est glacé
Jusque dans ma chambre il pénètre
Notre chambre où meurt le passé*

Texte écrit pour des femmes seules dont les maris étaient en Allemagne.

1. Comment comprenons-nous cette chanson ? Rejoint-elle notre expérience ?

Quand ceux que nous aimons sont absents

Il y a des jours où l'absence de ceux que nous aimons nous fait mal. Quand nos enfants sont partis s'établir à l'étranger, quand notre conjoint-e nous a quitté-e, quand un ami refuse de nous revoir... Il y a aussi les présences que nous souhaitons et dont nous sommes privés depuis toujours. Ces situations sont innombrables, et elles sont très diverses. Dressons un petit inventaire, évidemment incomplet.

- Certaines personnes qui souhaitaient se marier sont restées **célibataires**. Elles ont parfois l'impression que personne n'a voulu d'elles. Une telle situation n'est pas facile à assumer, et encore moins dans une société où la vie en couple est érigée en norme. Pour certains, la quête du partenaire peut devenir une obsession quotidienne; d'autres s'en font une raison, mais le manque est bien là.
- Une situation particulièrement douloureuse est celle des personnes dont le **couple** s'est **brisé**. Après une relation plus ou moins profonde, plus ou moins longue, chacun est allé de son côté. Chaque rupture est différente. L'impression de solitude est parfois d'autant plus lourde qu'elle s'accompagne d'un sentiment d'échec ou d'abandon, ou encore d'un sentiment de culpabilité. Même quand chacun a le respect de l'autre et veut agir d'une manière constructive, il reste une cassure sur laquelle la vie doit se reconstruire : la vie personnelle, la famille, les relations avec les amis, avec la belle-famille...
- Pour des raisons professionnelles par exemple, **certains couples** vivent **séparés plus ou moins longtemps**. Même si cet éloignement temporaire a été choisi ensemble, une telle situation n'est pas facile à assumer au long des jours, ni pour celui qui part, ni pour celui qui reste. La relation perdure au-delà de ces moments de solitude, au prix d'efforts constants pour entretenir la présence lointaine de l'autre absent.
- Plus radicalement, **la mort** peut nous enlever un conjoint, un compagnon, un parent, un ami, un frère ou une sœur. Une certaine forme de relation est irrémédiablement interrompue, même quand nous croyons en l'au-delà. Chacun-e vit le deuil à sa manière. Le sentiment d'injustice peut creuser encore davantage la solitude vécue ; il faudra alors du courage pour ne pas se laisser emmurer dans la chagrin, l'incompréhension ou la révolte. Mais parfois, quand la présence de l'autre se faisait pesante, oppressante cette solitude est une liberté retrouvée, une autonomie enfin assumée.



« Vivre seul n'est pas forcément synonyme d'isolement relationnel et ce dernier ne se conjugue pas obligatoirement avec le sentiment de solitude. »

« La rupture laisse un vide particulièrement sensible pour les personnes divorcées qui n'ont pas retrouvé de conjoint. Habituees à vivre en couple, l'absence laissée par le départ du conjoint, et éventuellement celle des enfants, génère alors fréquemment un sentiment de solitude. »

« La mort de l'autre constitue de façon évidente le facteur le plus aigu engendrant le sentiment de solitude. »

D'après une enquête de l'INSEE, octobre 99

Chacune de ces expériences de solitude peut se vivre comme un drame, ou au contraire, comme une chance. Parfois les deux en même temps. Une relation brisée, c'est une amputation de soi-même. En tout cas, il faut vivre avec le manque et trouver les moyens pour se le rendre supportable, alors même que tout rappelle l'être disparu.

Pour certaines personnes, l'absence ou le départ de l'autre (temporaire ou définitif) est une chance de se retrouver enfin. Elles se redécouvrent elles-mêmes. L'espoir de se revoir rend plus riches encore les retrouvailles, et la foi aide à faire perdurer le lien par-delà l'absence.

Parfois aussi, c'est une question de dignité : retrouvée, si la relation antérieure était malsaine ; à retrouver, si la rupture s'est mal passée ; à restaurer, si la solitude est la chance de se construire en tant que personne. Lorsque l'autre est absent, nous sommes invités à lâcher prise, à renoncer à notre emprise sur autrui, et cette expérience est parfois libératrice. Nous pouvons aussi saisir les mains tendues, familiales ou professionnelles, à court ou à long terme, car d'autres sont prêts à nous écouter, à nous accompagner, à nous aider.

Jésus a pleuré lorsqu'il a appris la mort de son ami Lazare. Lui aussi était ébranlé par la mort de celui qu'il aimait. Mais Jésus lui-même déclarera à ses proches disciples, peu avant de mourir : « Il vous est bon que je m'en aille. En effet, si je ne pars pas, le Paraclet ne viendra pas à vous et si, au contraire, je pars, je vous l'enverrai » (Jn 16,7).

Questions :

1. Si nous le voulons, exprimons nos expériences de solitude liées à une absence de l'autre, des autres.
2. En gardons-nous un souvenir positif ou négatif ?
3. En sortons-nous plus solides ou plus fragiles ?
4. Qu'est-ce qui nous a aidés ?
5. Et dans notre équipe, y a-t-il de la place pour l'écoute ? Quel accueil réservons-nous à ces situations ?
6. Pour que nous puissions vivre cette solitude, quelles étapes seraient, à notre avis constructives ou négatives ?
7. Est-il possible de faire un lien entre ces expériences de solitude et la dignité ?
Le respect de celle-ci modifie-t-il le vécu ?

Et la solidarité ?

Que pouvons-nous faire pour être solidaires des personnes qui vivent l'épreuve du deuil, de la séparation, du divorce ou qui, plus généralement, ont le sentiment de vivre dans une solitude pesante ? Voici quelques attitudes parmi d'autres :

- L'écoute, l'écoute du besoin de l'autre, dans le respect et le partage du vécu. Sans immixtion dans ses choix. « S'il fallait donner une figure sociale à l'écoute, la meilleure serait sans doute du côté de cette pratique antique, perdue, voire impossible en notre monde : l'hospitalité. Ecouter, c'est se faire l'hôte de celui qui vient. L'hôte ne demande rien à celui qu'il reçoit, il n'a pas le souci de l'enseigner, de le conduire, de lui faire avouer la vérité. Il parle ou se tait selon ce qui lui paraît le gré de l'autre. L'hospitalité est discrète. Elle se borne à donner au voyageur de quoi subsister en la halte nécessaire. L'écoute est hospitalité intérieure »⁽¹⁾.

⁽¹⁾M. BELLET, dans *Panorama*, novembre 1997.

- Offrir aux personnes seules un lieu où l'affection vraie circule et où des gestes font plaisir. Tant mieux si ce lieu est la famille ! Se retrouver avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences plus ou moins semblables, cela aide à atténuer le sentiment d'étrangeté dans lequel on peut se sentir perdu.

« En bref, à les entendre tous, les solitaires font peur... Le veuf véhicule une image de mort, le célibataire et le divorcé de vie ratée, sans amour, sans tendresse, sans vraie fécondité. Et même si, pour chacun, la souffrance est différente, ils perçoivent de façon identique ce que parents et amis leur disent, inconsciemment, certes, mais sans vraie délicatesse : « Ta vie est fichue ». De leur côté, beaucoup de parents et d'amis se rendent compte de la maladresse avec laquelle ils abordent la solitude de leurs proches. Maladresse souvent dictée par la tendresse, mais qui peut faire des ravages ! »^[2]

➔ **Quel regard posons-nous sur les personnes seules de nos familles, de nos proches ?**



En situation d'accompagnement, le contact avec la solitude de l'autre, qui nous renvoie à la nôtre, suscite en nous un désarroi à la mesure de la pauvreté de nos solutions et de notre maturité. Ce qui entraîne souvent une réponse de sauveur qui se justifie par la nécessité de trouver et de mettre en œuvre des solutions pour l'autre, avec l'illusion de le sortir de cet état « infâme ».

Benoît de Coster

Initiatives :

Epistola : rue des Taxandres, 5-6, 1040 Bruxelles ; permanence téléphonique : 02/733 06 40 entre 10 et 13H, jours ouvrables. Contact : jacques.vanderelst@skynet.be

Amicale des Epistoliers : association qui met en lien les personnes intéressées par l'écriture et la correspondance postale, pour partager le vécu de chacun. A des adhérents en Belgique.
Adresse : 4, rue Jean XXIII, 59350 Saint André, France.

Les Aînés en fête de Louvain-la-Neuve proposent chaque mois quatre activités conviviales :

- Table d'hôtes
- Promenades courtes ou moyennes.
- Table de conversation libre.
- Rencontre avec thème préparé : « Points de vue sur points de vie »

Contacts : Jacqueline et Guy Colmant, tél. 010/45 68 43, entre 20h et 21h30.
www.ahln.be/Agenda_Activites/Quartier/Aines/Aines.htm

FRAT, Groupe Mixte de Veuves et Veufs :

Présidente: Madeleine Pribel, Av. de Broqueville, 19-22 à 1200 Bruxelles, tél. 02/640 28 82

Local : Rue Madyol, 5, 1200 Bruxelles

Permanence et accueil : Lundi de 17 à 19h à Wolu-Services, Bd. Brand Whitlock, 105 à 1200 Bruxelles ; tél. 02/733 01 82

But : Lieu de rencontre et d'amitié où les personnes qui vivent la solitude, après le décès de leur conjoint, peuvent s'exprimer et se sentir comprises.

Activités : Conférences-débats, groupe de réflexions, réunions amicales, promenades, visites culturelles, excursions, jeux de cartes, cinéma, théâtre

Vie Montante : rue de la Linière, 14 à 1060 Bruxelles ; Tél. 02/533 29 11

SOS Solitude propose une écoute téléphonique au 02/548 98 08, du lundi au vendredi de 9h à 18h.

En dehors de ces heures, un répondeur oriente vers Télé-Accueil.

SOS Solitude est situé Boulevard de l'Abattoir, 27-28 à 1000 Bruxelles.

Télé-Accueil reçoit les appels de détresse 24h/24 au numéro de téléphone 107.

^[2] Extrait de *Panorama*, février 2005, p56.

Absence de relations

« Il n'est pas bon que l'humain soit seul », lit-on dans la Genèse. La solitude peut faire souffrir, mais c'est la souffrance qui isole. Quand la souffrance est l'incapacité de communiquer, quand nous sommes enfermés dans la bulle de la dépression, de l'autisme, de la schizophrénie, de la maladie d'Alzheimer ou de la surdité. « Si l'on me touche, je n'existe plus »^[3] écrit Donna WILLIAMS dans son témoignage de l'intérieur même de l'autisme dont elle s'est lib r e. « L'histoire de deux batailles, écrit-elle, l'une pour me protéger du monde, l'autre pour le rejoindre ».

Nous voulons ici aborder la solitude de l'autre, du parent, du proche qui ne sait par quel bout rejoindre ce malade, celui avec qui la relation est perdue. La maladie devient un tiers, un troisième personnage entre le conjoint, l'ami et le malade qui se trouve enfermé dans un bocal comme un poisson rouge. Comment le rejoindre ? Sûrement pas en cassant le bocal : ce serait le perdre définitivement. Alors la souffrance surgit de l'impuissance.

Comment aborder le malade sans l'infantiliser, en respectant sa dignité ? Parce qu'il est fragile faut-il le traiter comme un enfant ?

Et il y a les autres. Les autres qui ne comprennent pas. Qui confondent cet exil et la paresse : « Ressaisis-toi, disent-ils, réagis. C'est trop facile de s'enfermer. Et toi, secoue-la, secoue-le ! Prenez quinze jours de vacances à deux... » Ah ! La bonne conscience !

La solitude s'installe peu à peu comme un tiers entre le malade et son entourage, même proche. Le mal, est toujours là, tapi dans un coin, prêt à reprendre l'espace vide. Et avec lui s'installe la peur, l'incompréhension face à cet homme, cette femme que nous ne connaissons plus. Alors commence le lent chemin du retour, de l'apprivoisement. Mais que c'est long !

Questions :

1. Que faire face au mur de solitude qu'est l'autisme, la dépression ou une autre maladie de la communication ? Comment cherchons-nous à rejoindre le souffrant ? En cassant le bocal ou en apprenant à nager ?
2. Que devient la dignité du malade et de ses proches lorsque nous le traitons non comme souffrant, digne de notre sollicitude mais comme apathique, fainéant ou... pestiféré ?
3. Avons-nous été, un jour, dans la situation d'être proche d'un tel malade ? Comment l'avons-nous vécu ? Comment avons-nous surmonté l'épreuve ?

Initiatives :

Le Baluchon Alzheimer est un service de soutien et d'accompagnement à domicile des familles dont un des proches est atteint de la maladie d'Alzheimer.

Adresses : 87, av. du Paepedelle - 1160 Bruxelles ; 11 Civanne - 6724 Orsinaifang

Tél. : 063/23 70 35 ; 02/673 75 00

Courriel : baluchon@belgacom.net - site : www.baluchon-alzheimer.be

Similes est une association qui s'attache à promouvoir la qualité de vie des malades mentaux et de leur famille et à aider ces familles dans la défense de leurs intérêts et de ceux de leur malade.

- *Similes Bruxelles* : Espace Malibr n ; Rue Malibr n, 43 - 1050 Bruxelles
Courriel : bruxelles@similes.org (Permanence) Tél. : 02/511 99 99 - Fax : 02/503 47 15
- *Similes Wallonie* : Rue du Beau-Mur, 45   4030 Grivegnée
Courriel : wallonie@similes.org Tél/Fax : 04/344 45 45

^[3]DONNA WILLIAMS, *Si on me touche, je n'existe plus*, Ed. Robert Laffont, 1992, p6.

Al-Anon : Les groupes familiaux Al-Anon forment une fraternité de parents et d'amis d'alcooliques qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes communs. Al-Anon est une fraternité d'entraide basée sur les Douze Etapes suggérées aux Alcooliques Anonymes. Adresse : Rue de la Poste, 109-111, 1030 Bruxelles
Tél. : 02 216 09 08 - site : www.alanonbefr.be - Courriel : info@alanonbefr.be

L'absence de l'Autre

L'homme existe, je l'ai rencontré

J'ai lu quelque part : « Dieu existe, je l'ai rencontré ! » Ça alors ! Ça m'étonne ! Que Dieu existe, la question ne se pose pas ! Mais que quelqu'un l'ait rencontré avant moi, voilà qui me surprend ! Parce que j'ai eu le privilège de rencontrer Dieu juste à un moment où je doutais de lui ! Dans un petit village de Lozère abandonné des hommes, il n'y avait plus personne. Et en passant devant la vieille église, poussé par je ne sais quel instinct, je suis entré... Et, là, j'ai été ébloui... par une lumière intense... insoutenable ! C'était Dieu... Dieu en personne, Dieu qui priait ! Je me suis dit : « Qui prie-t-il ? Il ne se prie pas lui-même ? Pas lui ? Pas Dieu ! » Non ! Il priait l'homme ! Il me priait, moi ! Il doutait de moi comme j'avais douté de lui ! Il disait : Ô homme ! Si tu existes, un signe de toi ! J'ai dit : Mon Dieu, je suis là ! Il a dit : Miracle ! Une humaine apparition ! Je lui ai dit : Mais, mon Dieu... comment pouvez-vous douter de l'existence de l'homme, puisque c'est vous qui l'avez créé ? Il m'a dit : Oui... mais il y a si longtemps que je n'en ai pas vu un dans mon église... que je me demandais si ce n'était pas une vue de l'esprit ! Je lui ai dit : Vous voilà rassuré, mon Dieu ! Il m'a dit : Oui ! Je vais pouvoir leur dire là-haut : « L'homme existe, je l'ai rencontré ! »⁽⁴⁾

Moi, humain du XXI^e siècle je me sens abandonné de Dieu. Face à la cruauté du « monde » je me trouve seul et désemparé. Aux fléaux inventés par l'homme (guerres, génocides, Shoah) s'ajoutent les catastrophes naturelles. Je crie vers lui et en réponse je reçois des cataclysmes. Je hurle : « Justice pour les pauvres ! » et la réplique est dans les éléments déchaînés de raz-de-marée, de tremblements de terre. Pourquoi m'a-t-il abandonné ? Et Dieu répond : Pourquoi m'as-tu abandonné, toi, l'humain du XXI^e siècle, pourquoi m'as-tu oublié moi, le dieu de toujours ? *Je me sens si seul, si seul sans toi...*

Nous vient alors cette question terrifiante : Et si le ciel était vide ? Si Dieu n'existait pas ? Le sentiment d'abandon, d'absence, de solitude dans notre vie spirituelle est aussi lourd à porter parfois que dans notre vie sentimentale, affective, sociale.

L'homme moderne (depuis Nietzsche et même avant) a évacué Dieu de sa vie. Il s'en est libéré, il a pris – enfin – son autonomie. Ce dieu qu'on lui avait dit, depuis des siècles, tout puissant, justicier, vengeur a été remis aux oubliettes des idées obsolètes. Enfin, libre ! Il devrait être heureux, l'humain : finies les questions sur l'au-delà, sur le jugement dernier. L'humain est son propre maître : *ni dieu, ni maître*. Pourtant, souvent il n'en éprouve que tristesse, comme un manque. La solitude humaine face à l'immensité, face à l'incompréhension de l'humain lui-même est lourde à porter. Et si Dieu existait ?

Nous pensons quelquefois que ce sentiment est induit par la société matérialiste d'aujourd'hui. La lecture de la Bible nous montre qu'il en a toujours été ainsi. Comment ces hommes, ces femmes des temps bibliques ont-ils vécu cette absence, comment ont-ils réagi ? Cela peut-il être pour nous une piste dans la recherche de cette présence ? On peut dire que la Bible est – entre autres – le récit d'une rencontre, d'une relation. La rencontre entre l'humain et l'Autre, entre JE, humain et TU, dieu (ou l'inverse).

⁽⁴⁾ Raymond DEVOS, *Matière à rire*, Editions Olivier Orban, 1991, pp 238-240.



« Dieu et vous », Editions Cherche midi, PIEM

Pourtant, les cris de désespoir et de solitude ne manquent pas dans la Bible. Les psaumes font écho à l'absence apparente de Dieu. Nous y trouvons tant des cris de jubilation que de détresse ou de désespoir. Mais plus que de désespoir peut-être faudrait-il parler d'appel à l'aide : dans ma détresse, seigneur, écoute-moi ? Souvent, au cours des siècles, Israël a été envahi, saccagé, parfois déporté. Alors, surgit le doute. Notre dieu aurait-il été vaincu par un dieu plus puissant ? Pourquoi nous a-t-il abandonné ? Mais il s'agit parfois des cris de l'homme juste persécuté et qui voit son ennemi triompher. Quand on n'a pas encore intégré la notion de résurrection comme le feront les Pharisiens, la justice du Seigneur est attendue ici-bas. Si elle se fait attendre alors le désarroi s'installe.

Pourquoi, YHWH, restes-tu loin, te caches-tu au temps de détresse ? Psaume 10, 1.

Jusques à quand, YHWH, m'oublieras-tu ? Jusqu'à la fin ? Jusques à quand me vas-tu cacher ta face ? Jusques à quand mettrai-je en mon âme la révolte, en mon cœur le chagrin, de jour et de nuit ? Jusques à quand mon adversaire aura-t-il le dessus ? Regarde, réponds-moi, YHWH, mon Dieu ! Illumine mes yeux, que dans la mort je ne m'endorme. Que l'adversaire ne dise : « je l'emporte sur lui », que mes oppresseurs n'exultent à me voir chanceler ! Psaume 13, 2-5.

Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? Loin de me sauver, les paroles que je rugis ! Mon Dieu, le jour j'appelle et tu ne réponds pas, la nuit, point de silence pour moi. Et toi, le Saint, qui habite les louanges Israël ! En toi nos pères avaient confiance, confiance et tu les délivrais, vers toi ils criaient et ils échappaient, en toi leur confiance, et ils n'avaient pas honte. Et moi, ver et non pas homme, risée des gens, mépris du peuple, tout ceux qui me voient me bafouent, leur bouche ricane, ils hochent la tête : « il s'est remis à YHWH, qu'il le délivre ! Qu'il le délivre, puisqu'il est son ami ! » Psaume 22, 2-9.

Matthieu mettra ce dernier cri dans la bouche de Jésus mourant : « pourquoi m'as-tu abandonné ? ». Voilà un homme qui a cru pouvoir en quelque trois ans régénérer le judaïsme et il n'a pas été compris. Il est rejeté par les prêtres, mais aussi par les pharisiens dont il est si proche, abandonné par les siens, livré à l'occupant, pendu au bois de supplice comme un esclave – lui, l'homme libre par excellence – comme un brigand – lui, le juste –, Dieu l'a-t-il abandonné, lui aussi ? Ce Dieu au nom duquel il pensait pouvoir parler ? Ce Dieu dont il annonçait le Royaume ? « Pourquoi m'as-tu abandonné ? »

Ce même Jésus qui crie sa solitude sur la croix nous apporte une réponse par sa résurrection. Certes, déconcertante : étant un homme libre, il nous libère, étant fils du Dieu de miséricorde, il nous fait fils de Dieu par la grâce. Parce qu'il me dit un Dieu d'amour, il me sort de mon désert. Me sachant aimé, je sais que je ne serai plus jamais seul. Par sa mort et sa résurrection, il nous délivre de la peur, de la solitude : « Voilà que JE SUIS avec vous pour toujours ! »

Questions :

1. L'absence de Dieu, dans un monde où Dieu est mort, est souvent difficile à supporter. Nous ne l'entendons plus, il semble ne plus répondre à nos prières. Comment vivons-nous ce manque ? Comment le comblons-nous ?
2. Comment vivons-nous la prière ? Nous est-elle nécessaire ? Nous est-elle habituelle ? La vivons-nous comme une rencontre, une solidarité avec Dieu ?
3. L'amour de Dieu est-il pour nous source de relation avec Lui ? Avec les autres ?



Cette nuit, j'ai eu un songe.

Je cheminai sur la plage accompagné du Seigneur.

Des traces sur le sable rappelaient le parcours de ma vie : les pas du Seigneur et les miens.

Ainsi nous avançons tous deux jusqu'à la fin du voyage.

Parfois, une empreinte unique était marquée, c'était la trace des jours les plus difficiles, des jours de plus grande angoisse, de plus grande peur, de plus grande douleur...

J'ai appelé : Seigneur, tu as dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie, j'ai accepté de vivre avec toi. Pourquoi m'avoir laissé seul aux pires moments ?

Il m'a répondu : Mon fils, je te l'ai dit : je serai avec toi tout au long de la route, j'ai promis de ne pas te quitter. T'ai-je abandonné ?

Quand tu ne vois qu'une seule trace sur le sable, c'est que ce jour-là, c'est moi qui t'ai porté.

Poème brésilien, inspiré de Don Helder Camara.

LES UNS CONTRE LES AUTRES

Paroles : Luc Plamondon

Musique : Michel Berger

*On dort les uns contre les autres
 On vit les uns avec les autres
 On se caresse
 On se cajole
 On se comprend
 On se console
 Mais au bout du compte
 On se rend compte
 Qu'on est toujours tout seul au monde*

*On danse les uns avec les autres
 On court les uns après les autres
 On se déteste,
 On se déchire
 On se détruit,
 On se déchire
 Mais au bout du compte*

*On se rend compte
 Qu'on est toujours tout seul au monde*

*On dort les uns contre les autres
 On vit les uns avec les autres
 On se caresse,
 On se cajole
 On se comprend,
 On se console
 Mais au bout du compte
 On se rend compte
 Qu'on est toujours tout seul au monde*

*Mais au bout du compte
 On se rend compte
 Qu'on est toujours tout seul au monde
 Toujours tout seul au monde*

©1978 UNIVERSAL MUSIC PUBLISHING (catalogue Editions Musicales Colline) & Luc PLAMONDON» avec l'aimable autorisation d'UNIVERSAL MUSIC PUBLISHING & Luc PLAMONDON».

1. Comment comprenons-nous cette chanson ? En quoi rejoint-elle notre expérience ?

Nous l'avons déjà constaté : la personne humaine est seule dans bien des circonstances et pas seulement face à la mort. Face à ses responsabilités, dans l'exclusion, au sein de la famille, de la société de communication, face à la maladie, l'être humain a autant d'occasions de se sentir seul. Envisageons-en quelques unes.

Le poids des responsabilités

Souvent nous sommes seuls face à des **décisions** à prendre. Certaines n'entraînent pas des conséquences importantes. D'autres, oui : des choix qui peuvent déterminer l'orientation de notre vie. Deux jeunes se rencontrent, s'aiment, commencent à forger des projets pour leur avenir : se marier, se mettre en ménage ? Si bien des décisions peuvent se prendre ensemble, la dernière, finale appartient à chacun tout seul. A chacun des deux la responsabilité de peser le pour et le contre, d'évaluer si l'amour est assez fort, l'entente assez bonne, les projets du partenaire en concordance avec les siens, pour envisager une vie commune à long terme.

Seuls, quand il faut prendre des décisions qui influencent la vie, l'avenir des membres de sa **famille**. Un père de famille a la possibilité de changer de travail et de s'installer en Espagne : Qu'est-ce que cela implique ? Des difficultés : sa femme a un travail intéressant qu'elle devrait quitter et ses enfants devront changer d'école, quitter leurs amis. Mais aussi des opportunités : ouvrir l'horizon de tous, apprendre une nouvelle langue qui est un plus, découvrir et apprivoiser l'inconnu, se faire de nouvelles relations. Un choix difficile, discuté en famille, certes, mais qui se sentira le plus responsable si jamais le choix s'avère être un échec ?

Seuls, dans les décisions qui influencent la vie, le bien-être, le **travail**, la santé des autres. C'est le cas des gens qui nous gouvernent, des chefs d'entreprises, des responsables de communautés, d'associations... Plus haute est la fonction, plus grande est la responsabilité, non seulement pour leurs propres actes, mais aussi pour les actes posés par ceux qui dépendent d'eux.



Moi j'ai ressenti quelque chose une fois. J'ai dû assumer la direction de mon service parce que mon chef partait en Algérie quelque temps. Bon. Il m'a dit avant de partir : « Tu vas sentir quelque chose. Tu vas te trouver tout seul ». Et, en effet, je l'ai ressenti, que je paniquais parce que je suis un homme de groupe et tout d'un coup que je devais prendre des décisions tout seul et non plus avec les autres qui foutaient le camp, qui se dispersaient, plus personne ne voulait intervenir, et alors j'ai ressenti la solitude. Et il me l'avait dit avant. Si bien que j'ai demandé vite à être déchargé de ce bazar. C'était vraiment une panique.^[1]

L'expression « responsable mais pas coupable » est utilisée dans le cas de ceux qui sont « responsables », ministres, directeurs d'organisations, administrateurs, etc. pour des faits qui se passent dans les domaines de leur compétence, sans qu'il y ait une faute active de leur part – tout au plus une omission. Les exemples ne manquent pas : le drame du Heysel, l'affaire du sang contaminé en France, les licenciements chez Renault à Vilvoorde, la faillite de la Sabena, Francorchamps et la Formule 1.

Dans la vie **économique**, les patrons sont souvent confrontés à des choix pénibles. Ainsi, le patron d'une PME est amené à procéder à des mesures de restructuration et de rationalisation pour rester compétitif. Autrement dit, il doit remplacer des hommes par des machines ou son entreprise risque de disparaître. Décision difficile, où il sera seul à porter la responsabilité des conséquences parfois lourdes pour les travailleurs concernés.

Dans la **gestion publique**, il faut concilier l'intérêt général et l'intérêt particulier. La critique peut être constructive, mais parfois ceux qui critiquent pensent d'abord à leur confort et leur facilité : le phénomène NIMBY (not in my back yard) est bien connu.

Tout le monde est d'accord pour la collecte sélective des immondices, question de préserver l'environnement. Mais attention, pas de ramassage de verre, de papier ou de vêtements devant ma porte ! Cela génère du bruit et cela provoque des dépôts clandestins. La même chose pour les routes et autoroutes. Dans ma rue, devant ma maison, il faut rouler lentement, il ne faut pas que ma rue serve de chemin de délestage des grands axes, même s'il m'arrive aussi d'emprunter les petites routes pour éviter les bouchons et les feux sur les axes principaux.

Le responsable politique est donc souvent seul pour faire l'arbitrage délicat entre les différents intérêts en jeu.

Une autre forme de solitude est celle des personnes qui restent **fidèles** à leurs principes et qui n'aboient pas avec la meute. Celles qui ne se fondent pas dans la masse sont forcément seules, isolées dans leur démarche. Affirmer ses convictions face au groupe qui pense autrement demande parfois un grand courage. Cela commence dès le plus jeune âge : à l'école, pour ne pas être ridicule, il faut suivre les modes. L'élève qui n'a pas tel vêtement, des tas de gadgets, cartes et papiers à lettres à échanger est nul ! Comment l'enfant supportera-t-il d'être le seul à ne pas toujours suivre la mode ?



Je crois que la vérité isole. J'ai l'impression d'être souvent isolée parce qu'il y a des choses dont je ne peux pas dire que je les trouve bien quand, à mon avis, elles ne sont pas bien. Je ne puis pas me taire devant certaines tricheries. On peut appeler cela intransigeance. Ou honnêteté. L'honnêteté je trouve qu'elle amène de la solitude plutôt que de la compagnie. Parce que quand on dit « tout le monde il est bon, tout le monde il est gentil » on est entouré, que ce soit en famille ou n'importe où. Si on a le courage de ses opinions, il est rare qu'on ne le paye pas très cher.^[2]

^[1] Libre Evangile, périodique mensuel de formation permanente, juillet-octobre 1989, p.8.

^[2] Libre Evangile, périodique mensuel de formation permanente, juillet-octobre 1989, p.10.

Dans un registre différent, deux exemples dans le domaine de la **justice** :

Le juge Falcone est un symbole de cette responsabilité solitaire. Obligé de mener une vie sous haute protection dans son combat contre la Cosa Nostra, peu soutenu par l'Etat qui a sous-évalué systématiquement le danger, il a payé de sa vie sa détermination à éradiquer la mafia et à défendre les droits des citoyens.

Un jury d'assises doit déterminer la culpabilité ou l'innocence du prévenu, en âme et conscience. De sa décision dépendra l'avenir du prévenu et des victimes. Cette responsabilité, même si elle est collégiale, est aussi personnelle pour chaque juré.

Quelle solidarité ? Comment aider ? Comment s'aider ?

Nous nous trouvons souvent seuls au moment crucial du choix de la solution.

En parlant de François Mitterrand, Jacques Attali évoque que lorsqu'une décision s'imposait, l'ancien président français écoutait ses collaborateurs, mais jamais il ne prenait une décision sur le champ. Il la prenait plus tard, dans la solitude. « Il ne décidait jamais en réunion, ni même en tête à tête, mais toujours seul, dans son bureau, par écrit. Il fallait toujours confirmer l'orientation d'un entretien par ce moyen sous peine d'être désavoué. »^[3]

Pour prendre une décision, il faut d'abord pouvoir articuler nos idées parfois floues et confuses, teintées d'éléments émotionnels et subjectifs.

Cela peut se faire de deux manières : parler ou écrire. Si je peux parler à un-e ami-e, une personne de confiance, je dois mettre des mots sur les pensées qui tourbillonnent dans mon cerveau. Dans ce genre de conversation, les questions que posera mon interlocuteur peuvent m'aider à mûrir ma décision. De même, si je mets sur papier le pour et le contre d'un choix, cela m'aidera à structurer mes pensées et je verrai plus clair.

Des techniques diverses et aides psychologiques existent. Voici quelques étapes du processus décisionnel :

1. Décrire et définir le problème
2. Rechercher toutes les solutions possibles
3. Evaluer les solutions proposées
4. Choisir une solution
5. Mettre en œuvre la solution
6. Evaluer la mise en œuvre

Quel soutien offrons-nous à celui qui doit prendre une décision ? Pouvoir éclairer et puis accepter la décision de l'autre est une attitude solidaire que nous pouvons tous exercer, en tant que parents, professionnels, proches, amis... Nos jugements rapides devraient laisser plus de place à la compréhension et l'écoute attentive.

Jésus face à ses responsabilités

Il n'est pas raisonnable de vouloir trouver dans les évangiles des réponses immédiates aux questions pratiques que nous nous posons au XXI^e siècle : la différence entre les cultures est immense, et ces textes sont avant tout des témoignages de la foi dans le Christ, et non des reportages exploitables sur le plan de la psychologie. La manière dont les récits évangéliques parlent de l'attitude de Jésus face à ses responsabilités peut cependant nous inspirer. En effet, Jésus aurait pu se sentir écrasé par le poids de sa mission. Jusqu'au bout, cependant, il va faire face et rester cohérent. Mais comment s'y prend-il ? Énumérons quelques éléments de réponse :

- Il s'entoure d'une équipe. L'évangéliste Marc explique : « Il en établit douze pour être avec lui et pour les envoyer prêcher, avec pouvoir de chasser les démons » [3,14]. D'abord « être avec lui » : il s'agit de vivre ensemble des relations humaines, dans la confiance. Ensuite faire ce qu'il fait.

^[3] Jacques ATTALI, *C'était François Mitterrand*, Editions de Noyelles, 2005, p 108.

En d'autres termes, Jésus ne fait pas tout tout seul, mais il s'entoure de collaborateurs sur lesquels il peut compter.

- Il ne se considère pas comme responsable de tout et de tout le monde. Lorsqu'un homme lui demande de dire à son frère de partager avec lui un héritage, Jésus lui dit : « Qui m'a établi pour être votre juge ou pour faire vos partages ? » [Lc 12,14]. Il ne s'arroge pas ce qui appartient à la responsabilité d'autrui.
- Il se retire régulièrement dans la solitude pour prier ; voir par exemple Mc 1, 35. C'est dans l'intimité confiante de sa relation au Père qu'il prend ses décisions les plus importantes.
- Quand le danger de mort se précise, Jésus invite ses plus proches compagnons à prier avec lui, mais ils s'endorment, ce qui ressemble à une fuite : le combat devient trop dur pour eux [Mc 14, 32-42]. Jésus peut encore sauver sa peau par la fuite ou en rentrant dans le rang et son agonie traduit bien son combat intérieur. Il finit par s'en remettre à la volonté du Père, c'est-à-dire de rester, quoi qu'il en coûte, fidèle à sa mission, fidèle à ceux qui ont mis en lui leur confiance.

Questions :

1. Quelles sont nos expériences dans les domaines évoqués ?
Quels conseils pouvons-nous donner ?
2. Quand nous nous trouvons face à une décision à prendre, qu'est-ce qui nous aide à la prendre dans la sérénité ? Comment nous y prenons-nous ?
3. Comment réagissons-nous face à celui qui se démarque du groupe ?
4. Quelle place Dieu a-t-il dans les décisions que nous prenons ?
Notre foi, la prière, l'Évangile jouent-ils un rôle ?

Sentiment de solitude et drame de l'exclusion

Un grand sentiment de solitude peut m'étreindre alors que je suis entouré, « une solitude noire, pesante, une solitude où vous vous découvrez abandonné »^[4]. Cela peut sembler paradoxal, mais c'est bien réel. Cette solitude est très lourde à porter. Nous entendons dire : « J'ai l'impression d'être seul-e dans mon cas et que ma solitude **ne peut** être partagée : les autres ne me comprendront pas, ils ne savent pas ce que j'ai dû traverser, ou, ils sont eux-mêmes trop absorbés par leurs propres problèmes ! ». Ce sentiment envahit complètement la personne, comme si elle était statufiée de l'intérieur.

Cela montre la distance entre la solitude vécue et la situation objective de quelqu'un qui est seul. « La solitude est l'éclipse des liens avec autrui. »^[5] Ce qui permet d'en sortir, c'est de sentir la chaleur humaine d'un accueil, de l'écoute de quelqu'un *pour qui on se sent exister*. Je me sens alors reconnu comme une personne avec toute ma « hauteur d'homme ». Je retrouve ma dignité.

1. Partageons une situation concrète : quand avons-nous ressenti cette solitude, récemment ou non ? Quelle responsabilité avons-nous dans ce sentiment de solitude ? Essayons ensemble de discerner d'où il vient ? Quelle serait alors l'attitude à adopter ?

^[4] *La Grâce de la solitude*, dialogues entre Marie de SOLEMNE et Christian BOBIN, Jean-Michel BESNIER, Jean-Yves LELOUP, Théodore MONOD, Dervy, coll. A vive voix, 1998.

^[5] CAMMACK V., *Le réseau de la compassion*, L'Agora, vol 10, n° 2, automne 2003.

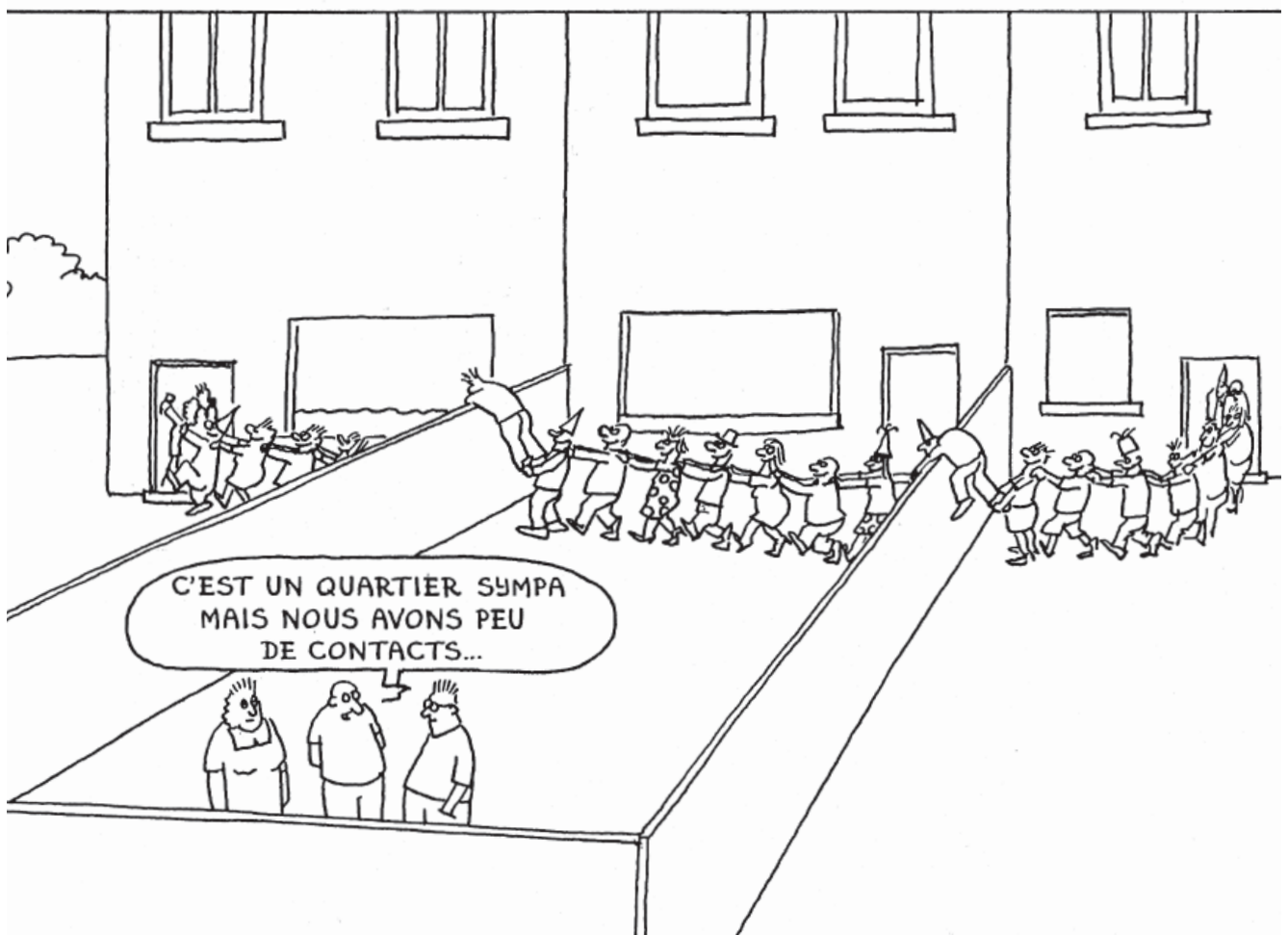
Il en va de même pour l'**exclusion**. « Que faites-vous de ma dignité ? » demandait à la télévision une dame se sentant exclue de la société suite à ses trop faibles revenus.

La dignité de la personne est atteinte par le fait même d'être exclu : on lui enlève une partie de ses droits (au travail, à un logement, à la sécurité sociale, à la liberté d'aller et venir...), dont ses droits inaliénables. C'est bien cela que la personne exclue ressent : elle est touchée au fond d'elle-même, dans sa « part digne », comme l'expriment des prisonniers.

Il existe de nombreuses formes d'exclusion : économique, sociale, culturelle, institutionnelle, légale, due à l'âge..., aggravées par deux transformations structurelles majeures, dans notre société : les modifications profondes du monde du travail et celles des liens sociaux. Par exemple, la solitude des personnes âgées, dont parlent de très nombreuses études^[6], est à relier à la profonde transformation des liens sociaux : dans la famille, au niveau du voisinage, du mode de vie dans les grandes villes... Songeons aussi à ce que disent des locataires de logements sociaux : « on est des numéros ».



« L'isolement relationnel touche plus particulièrement les catégories sociales défavorisées. Ainsi les personnes sans diplômes, les ouvriers, les chômeurs ont une probabilité significative d'être isolés. »^[7]



Dessin de ZAK, paru dans *Les Temps changent*, Editions de l'AN 2, 2005, p.30.

^[6] http://www.age-platform.org/EN/IMG/JP_Bultez_IGA_June2005.pdf

^[7] D'après une enquête de l'INSEE, oct 99.

2. Relevons autour de nous quelques exemples d'exclusion. Quels sont les éléments qui génèrent et/ou accentuent le sentiment de solitude dans ces situations ? Sommes-nous responsables d'être exclus ? S'agit-il ici d'exclusion voulue ou subie, subjective ou réelle ? Tentons d'en trouver les causes et de relever quelles actions sont menées pour y remédier. Comment soutenons-nous les autres ? Essayons de pointer concrètement des gestes solidaires.

Certains témoignages de **réfugiés** ou de **demandeurs d'asile** sont poignants de solitude, eux aussi !
 « Nous attendons de 6 heures du matin jusqu'à 9 heures 30, sous le froid et la pluie, avec des enfants [...]. On m'a logée dans une chambre de six personnes de tous âges ; à côté de moi dormait une femme qui avait un sida avancé et moi je croyais qu'elle avait la tuberculose ».^[8]
 « Nous n'existons pas. Pour "les autorités" c'est une procédure à suivre, mais pour nous c'est notre vie qui est en jeu ! La Belgique mène une guerre, pas avec les armes, mais avec une stratégie pour fermer de plus en plus ses portes ».^[9]
 « Nous vivons tout le temps avec la peur au ventre » dit un autre, participant de l'exposition de photos Gueules d'amers.^[10]

Des réfugiés conseillent le spectacle de Pie TSHIBANDA^[11] pour comprendre comment sont traités les candidats réfugiés. « Dans une grande salle, on reçoit un numéro. Beaucoup ne comprennent pas que c'est le numéro qu'on appelle, mais pas en suivant l'ordre des numéros, cela semble arbitraire. »

La solitude ressentie alors est **immense**, accentuée par la promiscuité. Le réfugié est souvent seul avec la souffrance causée par la situation qu'il a dû fuir, loin de ses origines, dans un pays étranger, un climat différent. Quant à son avenir, c'est l'inconnu total. Dans cette situation il doit partager avec des inconnus un espace minuscule, ce qui favorise rarement les relations humaines. Les études scientifiques prouvent que le manque d'espace vital fait ressurgir en nous, comme chez les animaux, l'instinct primitif de devoir défendre sa place, son territoire. Dans ce cas, on se sent encore plus seul.

Le travail des personnes ou des associations d'aide aux exclus a pour but premier de restaurer dans leur dignité ces personnes à leurs propres yeux. Elles s'adressent bien à la **personne** comme interlocuteur valable, le plus compétent pour savoir ce qui lui convient. Cette attitude restaure l'autre dans son statut d'humain égal aux autres, car nous nous définissons en partie selon la manière dont les autres nous perçoivent. C'est à partir d'une écoute de ce genre qu'est née l'association Convivial.^[12]

3. Quelle est notre démarche vis-à-vis des exclus que nous côtoyons ? Que pouvons-nous faire, seul-e ou avec d'autres pour aider ces personnes ? Par quels petits gestes pouvons-nous montrer à l'autre que nous le respectons dans sa dignité ?

4. Cette volonté de remettre la personne debout à ses propres yeux en la considérant comme quelqu'un n'est-elle pas celle du Christ lui-même ? Trouvons dans la Bible comment Jésus se comportait en présence d'exclus.

La situation des jeunes

Notre société n'est pas à un paradoxe près. Dans un même journal peuvent se côtoyer des publicités pour des GSM dernier cri, des abonnements à Internet et des faits divers aussi glauques que ceux rapportant dans quelle solitude vivaient certaines personnes retrouvées mortes chez elles, plusieurs jours après leur décès, sans que personne ne se soit inquiété de rien.

^[8] Isabelle N. - témoignage à la Commission Migrations de l'ACI

^[9] N. BOUILLON, « Mon histoire Umar tchéchène, demandeur d'asile », paru dans le Ligeur, numéro 1-2006, pp. 2-3.

^[10] « Gueules d'amers » : exposition de photos des demandeurs d'asile de l'église Saint-Boniface à Bruxelles, janvier 2006.

^[11] Pie TSHIBANDA, *Un fou noir au pays des blancs*, production de La charge du rhinocéros.

^[12] www.convivial.be : association d'aide aux réfugiés.

A notre époque, la communication est devenue une profession. Tout est hypermédiatisé, ce qui nous pousserait à croire que nous communiquons plus et mieux qu'avant. Les moyens ne manquent pas. Cependant, l'isolement de certains de nos concitoyens ne fait que grandir, la solitude extrême a ses victimes. Les contacts humains, en face à face, sont-ils voués à être supplantés par les moyens de télécommunication où écran et clavier s'interposent entre les êtres humains ?



Dessin de DELIGNE, paru dans *Pélerin magazine*, n°6098, oct 1999.

« On supporte mal le bruit, fléau de l'ère industrielle et fruit d'un mépris mutuel, mais le silence... on songe plus à le meubler qu'à l'écouter. »^[13]

Les adolescents sont particulièrement touchés par ce mode de relations. N'ayant pas les repères des autres générations, ils ne connaissent qu'une société qui ne laisse plus de place au silence, aux espaces vides. Tout est comblé, visuellement, auditivement. Ont-ils déjà expérimenté le silence, en ont-ils découvert la valeur ? Musique, télévision et autres bruits occupent leurs oreilles et empêchent l'expérience de la solitude vraie. Elle fait même peur à certains, est synonyme d'ennui pour d'autres. Les jeunes nous posent question. Par certains comportements, ils s'isolent plus ou moins (console de jeu, danse individuelle...) et par d'autres ils recherchent le contact permanent avec leurs pairs (blogs sur internet - sorte de « carnets intimes » -, GSM collés à l'oreille, Internet). Certains restent seuls chez eux, fuyant les contacts, mais peuvent en même temps craindre le silence et la solitude. Comment comprendre ces paradoxes ?

Quelques témoignages d'adolescents pour nous éclairer :

^[13] Yves DUTEIL, dans *Panorama*, janvier 2004, p 28.

La solitude est perçue dans notre société comme une faiblesse. Il faut de nos jours être entouré pour se dire épanoui et appartenir à un groupe. La solitude est le reflet de l'échec dans les relations sociales. Alors que pour moi c'est un instant de repos, de recul et d'apaisement moral en dehors de toute tension journalière. La solitude n'est pas négative et je pense que la période de l'adolescence est souvent le moment où l'être humain en a besoin. La recherche de soi-même demande du temps et de la réflexion et pour y parvenir la solitude nous permet de peser le pour et le contre. Chaque être humain est amené à s'isoler à de nombreuses reprises sans que cela fasse de lui une personne exclue de la société. Pour moi, les instants de solitude permettent de remettre de l'équilibre entre mon corps et mon esprit.

L. E.H., 21 ans

Tout dans la vie est une question de juste milieu, n'abuser de rien et ne pas cependant laisser passer les choses, voilà la clef du bonheur tel qu'on nous en parle. Il en va de même pour la solitude au sens commun du terme, c'est-à-dire, être simplement seul. Quelques moments de solitude sont considérés comme des moments de repos voire de réflexion tandis qu'un excès comme une exclusion sociale, un retrait ou encore un égoïsme, bref un malaise. Beaucoup de jeunes se retrouvent confrontés face à cette recherche du juste milieu recherchant la compagnie des autres à outrance ou s'enfermant dans un mutisme distant, faire la part des choses n'est pas toujours facile et il faut aussi apprendre à gérer cela. Passé le stade de l'adolescence, on se retrouve confronté à d'autres formes de solitudes, encore plus insidieuses. Pour s'insérer dans un milieu social, nombre de compromis nous entraînent à fréquenter des personnes qui ne nous intéressent pas, à qui on ne peut pas se confier et cette fois-ci, c'est entouré qu'on se sent seul, non pas exclu, mais seul à garder nos pensées profondes, à nous retenir de trop nous livrer. Bien sûr, on ne dira jamais tout, que ce soit dans nos rapports amicaux ou dans des histoires d'amour, il reste toujours une part d'ombre qui peut se qualifier de solitude, de lourds secrets parfois et, plus souvent, un ressenti, une émotion qu'on ne cherche pas à comprendre ou qu'on ne peut pas traduire. De ce que retiennent nos âmes et nos cœurs pour les personnes qu'on aime naissent des solitudes qui sont peut-être les fondements même des sentiments.

Enfin, et nous n'en sommes qu'au début, des moyens de communication de plus en plus perfectionnés nous permettent, sans être réactionnaire, de communiquer avec le monde comme on n'aurait jamais pu le faire il y a quelques années. Mais voilà une arme à double tranchant : si ces moyens nous donnent la possibilité d'agrandir notre cercle, ils le réduisent à notre insu en nous isolant dans une solitude corporelle où la communication n'est utilisée que dans les limites de la technique et donc n'est pas à proprement parler un échange. Ces moyens de communication déteindront au fur et à mesure sur les vrais rapports entre les êtres et je pense que, outre ces secrets qu'on garde pour nous, nous nous cloisonnerons dans la facilité d'une communication lâche qui n'en est pas une et donc dans une solitude de plus en plus croissante dans le sens où la solitude et la sociabilité ne sont basées que sur des conflits ou des divergences d'opinion, plus l'homme se refermera sur ses idées, plus il sera seul et inversement.

W. J., 19 ans

Pour moi, la solitude, c'est un grand désarroi, un mal-être et le sentiment d'être mal-aimé et de se sentir seul. J'ai vécu ce sentiment à une certaine période de ma vie et je l'ai très mal vécu. C'est un sentiment profond d'être abandonné, on ne sait pas à qui parler, à qui se confier... Moi j'ai eu droit à confier mes peines, mon chagrin sur des feuilles de papier grâce à des poèmes. Petit à petit, tout peut se résoudre si on s'ouvre aux autres et si on trouve une bonne oreille, une personne de confiance. La solitude est très mauvaise car cela peut entraîner une déprime, une dépression ou encore le suicide.

L. P., 18 ans

La solitude est un acte involontaire que personne ne souhaite dans sa vie, on s'isole, on se sent nié et exclu de certains milieux voire de la société. Elle fait renaître en nous des sentiments de colère et de l'incompréhension. Ce qui peut pousser certaines personnes fragiles à des actes comme le suicide. Elle est courante chez certains jeunes et personnes âgées.

Pour lutter contre les formes de solitude qui existent il faudrait nouer des contacts, être ouvert et sociable. La solitude je la mettrais au pluriel parce qu'il en existe plusieurs formes : la solitude affective, la solitude de ne pas avoir d'amis, la solitude de ne pas être accepté par tel groupe auquel on aimerait appartenir.

A., 18 ans

Personnellement, lorsque j'ai des petits coups de blues, j'aime rester seule sans personne. Or je sais pertinemment que ce n'est pas la solution : il faut avoir quelqu'un près de soi. Je pense que la solitude ne devrait même pas exister. Si on prend un exemple concret à l'école : il ne faut pas rester seul car on se referme sur soi, ce qui n'est pas bon pour le moral et parfois le physique.

La solitude ne permet pas d'avoir « un palmarès » d'amis, de connaissance, ce qui est vraiment dommage.

S. V.C., 17 ans

Pour se trouver, se retrouver dans une société qui tourbillonne, pour se construire quand on est adolescent, et l'adolescence commence tôt, il est nécessaire d'avoir des moments où on peut être face à soi-même, sans que le silence soit paralysant. Etre face à soi-même ou entrer en soi-même signifie également entrer dans le silence et la solitude. Ce qui est difficile quand nous sommes habitués à vivre immergés dans le bruit et le contact ininterrompu avec les autres.

« La solitude et le silence sont un temps d'enracinement, de profondeur, où tu reçois la force d'être toi-même, de penser, de forger une parole qui soit tienne, et qui sera peut-être en contraste avec celles que tous répètent. »^[14]

Questions :

1. L'usage du GSM ou de l'Internet nous a-t-il rapproché ou éloigné des autres ? A-t-il renforcé ou pas notre solitude ?
2. Quelle perception avons-nous de la manière dont est vécue la solitude par les adolescents aujourd'hui ? Est-elle différente de la nôtre ? Pourquoi ?
3. Comment valoriser les moments de solitude auprès des plus jeunes ?
4. Au niveau de la société, qu'avons-nous à proposer pour permettre une vraie communication entre les gens d'une part, et laisser de la place à un silence qui ne soit pas assourdissant d'autre part ? Quelles initiatives connaissons-nous que nous pourrions partager ? Y collaborons-nous ?

Quelles solidarités ?

- Corriger les discours « anti-jeunes » quand on en a l'occasion.
- Collaborer et soutenir les mouvements de jeunesse, les maisons de jeunes ou Inforjeunes dans notre quartier.
- ...

^[14] ENZO BIANCHI, dans *Panorama*, octobre 2004, p 40.

La famille

Nous ne vivons pas dans un monde idéal, avec des familles idéales et ce ne fut le cas ni hier ni aujourd'hui, ni dans nos familles, ni dans celle des autres. La structure de la famille a cependant profondément changé en trente ans. Elle est devenue « nucléaire », homme et femme, un ou deux enfants, il y a aussi les familles recomposées, homoparentales et monoparentales où on assume parfois seul l'éducation des enfants. Et pourtant les besoins de l'enfant n'ont pas changé. L'enfant construit son identité à partir et autour des deux pôles que constituent son père et sa mère. Il a besoin de pouvoir les aimer, les admirer et plus que tout, il a besoin de tirer d'eux un grand sentiment de sécurité. Bien sûr, il a son GSM et la clef de la maison, mais personne pour l'accueillir en rentrant de l'école. Plus débrouillard, plus mûr que les enfants des générations précédentes, l'enfant, aujourd'hui, est plus souvent seul et confronté à des responsabilités qui le dépassent. Il peut se sentir une charge, un problème pour des parents divorcés ou débordés par de multiples tâches. Reste la piètre consolation de passer des heures devant la télévision, sa console de jeux ou son ordinateur.

Beaucoup de communication, mais pas d'échange. Or, l'échange est une nécessité vitale : réfléchir ensemble, dans le calme, se construire et envisager le futur de sa vie. La situation se complique surtout à l'adolescence, période qui n'a jamais été facile. Le contact avec les adultes est, dans beaucoup de cas, conflictuel en permanence. Il y a un sentiment de solitude de part et d'autre, l'adolescent qui se sent ou se croit incompris et les parents dépassés, dérouterés par l'évolution de la façon de vivre de la jeunesse. Jadis, on se contentait d'une attitude autoritaire, aujourd'hui il faut trouver un équilibre toujours difficile entre permissivité et autorité. Cette évolution a des aspects positifs comme la façon plus spontanée qu'autrefois de témoigner son affection. Celui qui se sent aimé souffre moins de la solitude. C'est pourquoi la famille demeure, pour chacun, le lieu idéalisé contre la solitude. Rares sont ceux qui n'ont aucune relation familiale. Quelles richesses à partager entre parents, enfants, petits-enfants, oncles et tantes etc. Que de souvenirs à partager, d'ancêtres à découvrir, avec leurs vies, liées souvent à l'Histoire. La famille, une richesse à partager dans l'amour réciproque ?



Eduquer à la solitude, c'est possible !^[15]

La solitude, souvent, s'apprend dès l'enfance. « Je suis frappé combien on ne laisse jamais les enfants seuls. Qu'on leur fiche la paix ! », expose le Père Pierre Talec, auteur d'un ouvrage sur la solitude (*La solitude douce amère*, Bayard Editions). Souvent, en effet, les difficultés à affronter la solitude naissent dans l'enfance et resurgissent plus tard. La relation à la solitude se construit auprès de l'entourage, et tout particulièrement auprès de la mère. Une mère qui doit savoir s'absenter, se retirer, supporter les cris de l'enfant provoqués par son absence. « Si la mère n'arrive pas elle-même à se séparer de son enfant, il ne pourra pas partir », résume Danièle Balmelle, thérapeute de couple auprès de l'AFCCC (Association française des centres de consultation conjugale).

« Surprotéger un enfant empêche sa maturation. Et, de toute façon, un jour ou l'autre, il va se retrouver seul. Mais il n'y sera pas préparé ». Le rôle des parents est en effet de « défusionner » progressivement leur existence de celle de leurs enfants. « On peut favoriser une vie intérieure, apprendre aux enfants à faire des choses seuls, au lieu de faire pour lui. Et ça commence très tôt ! Le laisser s'habiller, par exemple, plutôt que de l'habiller, même si ça va deux fois plus vite ! Bref, il faut valoriser son autonomie », souligne Danièle Balmelle.

Mais il ne s'agit pas seulement de « faire seul ». Qu'il ait des moments et des espaces d'intimité. Par exemple, des plages sans rien de précis à faire, sans amis, sans travail, sans télévision. Libre, même, de s'ennuyer... Pour avoir du recul, cultiver l'intériorité, expérimenter la liberté... « Les parents ont pour habitude de dévaloriser la solitude. Ils jugent que si un enfant est seul, ce n'est pas bien », explique Rémy Filliozat, psychothérapeute et formateur. Aux parents de savoir s'inquiéter, si ce goût pour la solitude devient systématique...

^[15] VIAL ISABELLE, dans *Panorama*, novembre 1999, p 18.

A l'adolescence, tout se complique. « La solitude de l'adolescent lui est indispensable, mais elle le tourmente », résume Danièle Balmelle. « Ce qui s'apprend au sein de la famille, c'est une autonomie relative et cela, c'est important tout au long de la vie ensuite », poursuit-elle. Et, en cette matière, comme en d'autres, c'est le dosage qui est la clé de tout.

Jésus et la famille

Quand Jésus parle de la famille, ce n'est pas pour en souligner le rôle positif, mais plutôt pour en montrer les limites. Dans l'évangile de Marc, sa mère et ses frères arrivent pour s'emparer de lui, en disant : « Il a perdu la tête », mais Jésus désigne le groupe de ses disciples comme sa nouvelle famille (3,20-21.31-35). Plus loin, il parle de la récompense qui attend ceux qui auront quitté leur famille à cause de l'Évangile (10,28-30). Dans ces textes comme en quelques autres, les relations familiales sont vues comme brimant la liberté personnelle. Beaucoup d'adolescents d'aujourd'hui ressentent la même chose : pour être eux-mêmes, ils doivent d'une manière ou d'une autre prendre distance avec leurs parents, voire quitter un cocon familial qu'ils jugent étouffant. Pour devenir adultes, en effet, il faut à la fois assez de solitude pour prendre ses responsabilités et assez de liens dans la liberté et la confiance pour vivre sans crainte. Un équilibre toujours difficile à trouver !

Questions :

1. Que pensons-nous de la situation de l'enfant dans la famille aujourd'hui ?
2. Parents ou grands-parents, comment rester en contact avec l'adolescent ?
3. Qu'attendons-nous de la famille quand nous nous sentons seuls ?
4. Témoignons-nous assez notre affection ?

La dépression

Dans la détresse, une scène de l'Évangile me parle...

Les disciples sont dans la barque. Il fait nuit, le vent est déchaîné, c'est la tempête, la barque va chavirer. Soudain, un disciple s'écrie : « Quelqu'un vient à nous sur les flots ». Mais ils ont peur « C'est un fantôme ! ». Jésus ne se décourage pas, il les rassure « Confiance, c'est moi, n'ayez pas peur ». Mais Pierre manque encore de confiance ; il coule « Seigneur, sauve-moi ! ». Et Jésus lui offre son appui, non seulement en paroles, mais en acte : « Jésus tendit la main et le saisit », Matthieu 14, 22-33.

La dépression, c'est la détresse totale, corps et esprit. Tout est noir et la barque va chavirer. « Personne ne me comprend, même ceux que j'aime, qui disent m'aimer, ne comprennent rien à ce désespoir qui m'habite jour et nuit ». La dépression peut survenir à tout âge et dans des circonstances très diverses : une solitude qui devient insupportable et sur laquelle se greffent des problèmes de famille, de santé, l'intense tristesse d'un deuil, l'anxiété provoquée par une agression et qui laisse un sentiment d'insécurité constant, un travail trop stressant, un drame sentimental. Mais aussi, l'absence de travail, de perspective d'emploi : « Se lever le matin sans but, en cherchant en vain une raison à vivre la journée et voir passer la vie, sans être dedans ».

La personne dépressive a le sentiment d'être rejetée, d'être « nulle », de se trouver devant un mur ou un gouffre insondable, et par dessus tout : seule...

Souvent la réaction aux événements paraît excessive aux proches : trop longue ou trop forte, de telle sorte que l'entourage se sent réduit à l'impuissance ou devient agressif. Pourquoi d'autres, dans les mêmes circonstances, ont-ils le ressort nécessaire pour tenir ou lutter et s'en sortir ? L'histoire de chaque personne permet sans doute de remonter aux sources de ces réactions et sentiments auto-destructeurs. Le retour à la lumière s'envisage enfin pour celui qui trouve quelqu'un pour l'accompagner dans ce décryptage.



L'être qui a accumulé les expériences douloureuses, marquées par la solitude, répète de manière compulsive ce scénario qui mène parfois à des issues tragiques mais, le plus souvent, se retrouve dans une situation d'isolement personnel où la présence des autres ne lui apporte pas de solution parce que sa position comprend aussi des noyaux de sentiments et émotions refoulés et douloureux, au nombre desquels une grande colère. Cette colère peut être masquée par un état dépressif.

Benoît de Coster

Quelles solidarités ?

Un exemple de lieu qui permet la **solidarité**, grâce à des conseils pratiques aux amis et aux dépressifs, à des définitions et des renseignements :

La Ligue Belge de la Dépression, Rue de la Vinaudrée, 30 à 1370 Jodoigne

Tél. : vendredi et samedi de 10h à 13h30 au 070/23 33 24

Courriel : Lig.depr@skynet.be - Site : www.ligue-depression.org

Questions :

1. La dépression est de façon exemplaire la situation dont on ne peut sortir seul. Avons-nous déjà pu aider quelqu'un dans cet état ?
2. Trouvons-nous ou prenons-nous le temps d'écouter la personne solitaire, de tirer de l'isolement celui ou celle qui s'enfoncé petit à petit dans la tristesse ?

Création

Pour les artistes, la solitude est à la fois nécessité et danger. Créer une œuvre, dans quelque domaine que se soit, se fait dans la solitude et parfois dans un climat d'incompréhension. La littérature parle souvent de mélancolie qui est le climat de la dépression « Un seul être vous manque, et tout est dépeuplé... » Beaucoup de tableaux également ont pour sujet la solitude telles des œuvres de Dürer, Van Gogh, Munch, Edward Hopper, etc.

Maladie et handicap

Le handicap physique est aujourd'hui une des causes de la solitude. Nous en évoquons deux formes ci-dessous :

La surdité, congénitale ou acquise, plonge la personne qui en souffre dans un isolement terrible, car l'être humain éprouve toujours le besoin de communiquer, de comprendre autant que d'être compris. On parle d'ailleurs de « surditude »^[16]. Cette d ficiency peut devenir, dans certains cas, aussi pénible et parfois plus que la c civit . Les associations qui existent mettent toutes en exergue leur souci de sortir les sourds ou les malentendants de leur isolement. Un des acquis majeurs de ces dernières années est la promotion de la langue des signes.

Une adresse : **Ligue Belge de la surdité** - Rue Micolombe, 2   1460 Ittre

Tél. : 067/64 84 32 - Site : www.ffsb.be/doc

Un livre : « Moi, Armand, n  sourd et muet », A PELLETIER et Y DELAPORTE, Plon, 2002, recensé dans les NT 4, mars 2006, p9.

L'aphasie est elle aussi une épreuve terrible par l'isolement qu'elle provoque. Lisons le témoignage de Pierre Michaux, décédé en 1996. Il fut aumônier national et du Brabant Wallon pour l'ACI. Il avait le charisme de la parole, jusqu'au jour où il fut frappé d'aphasie. Pendant 10 ans, il maintint son ministère, à travers les difficultés qu'il évoque dans la prière ci-dessous :

^[16] Y. DELAPORTE, *Des signes, des noms, des rires - Aspects de la culture sourde*, ASAS Editions.

Quand les paroles se font solitude...

Quand la pensée et les images se bousculent en nous, et que la musique intérieure fredonne les idées sans voix, nos lèvres restent muettes et nos paroles ne parviennent pas à se dire. Quand les signes des mots n'éclotent pas à la lumière du jour et que l'expression consciente forme un écran qui n'a point d'écho, nos mots se font solitude, enfermés dans l'absence et meurtris dans l'impossible contact d'affection.

Mais Dieu - son nom soit béni - a fait de Sa Parole, un silence.

Quand l'usage des mots et l'écriture confondant voyelles et consonnes n'accrochent pas les pensées qui fourmillent en nous,
Quand les balbutiements essayent de traverser la nuit du langage, et les gestes tentent en vain de se faire paroles,
Quand les regards espèrent un acquiescement d'intelligence et d'amitié, et les articulations bredouillantes et imprononçables s'enferment dans l'incompréhension, et les lenteurs, et la fatigue qui grandit au fil des heures harassent l'esprit et le cœur, nos mots se font solitude, s'enferment dans l'impatience, se vident dans l'incommunicabilité, s'irritent devant l'incompréhension, on se vit... seul.

Mais Dieu - son nom soit béni - a fait de Sa Parole, un silence.

Quand la lutte quotidienne pour la reconquête du dire et le combat contre soi-même pour des retrouvailles de la commune union - la communication - avec ses semblables,
Quand la meurtrissure de l'aphasie se fait pesante, énerve, rend morose et malheureux - pour soi, pour les autres qui n'en peuvent mais - la solitude sort de l'ombre comme un projet de refuge et de démission, nos mots se replient en nous dans l'abandon de l'oubli, les jours s'écoulent en des espoirs déçus et des avenir mort-nés, on est acculé à la réalité, à l'évidence.

Mais Dieu - son nom soit béni - a fait de Sa Parole, un silence.

Quand les amis se font peu à peu silencieux et absents, trop occupés par leur vie - ce qui est normal, comment leur en vouloir -
Quand la joie de vivre est remise en question par le travail déficient, l'inutilité de son action, l'incapacité de s'exprimer, nos mots se coulent en abandon de foi et de prière, mots silencieux, inexpressifs, inexprimés, la prière n'arrive pas à maturité faute d'expression, mais le silence descend au plus profond du cœur et Dieu - son nom soit béni - a fait de Sa Parole, une présence, qui est Jésus, le bien-aimé du Père.

Abbé Pierre Michaux

Questions :

1. Quelles situations face à la maladie rencontrons-nous ?
2. Quelles solidarités pouvons-nous mettre en place ? Connaissons-nous des associations qui veulent aider les malades et leurs proches ?



I CONCLUSION I

> CONCLUSION

Solitude et dignité humaine ont partie liée. Après quelques mois de réflexion, il est temps d'évaluer le chemin parcouru. La solitude est un état qui peut se vivre à des degrés divers et dont les causes sont multiples. Certaines situations sont poignantes, difficiles à vivre, d'autres enrichissantes, créatrices de vie.

Pour vous aider à voir ce qui vous a le plus interpellé et ce sur quoi vous désirez vraiment orienter vos choix et vos actions, voici quelques questions à partager en équipe :

1. Parmi toutes les situations évoquées en équipe, quelle est celle qui m'a marqué-e le plus ? Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....

2. En quoi cette situation de solitude a-t-elle pu mettre en cause la dignité de l'être humain ?

.....
.....
.....
.....

3. Me suis-je senti-e particulièrement concerné-e par cette situation ? Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....

**4. Qu'ai-je décidé de faire depuis notre analyse de cet aspect de la solitude ? Qu'ai-je fait ?
Quelles actions vais-je entreprendre ? (seul-e ou en équipe)**

.....
.....
.....
.....