

Du ressenti d'isolement à la solitude habitée

Le ressenti d'isolement et la solitude

L'isolement : se sentir à l'écart de la communauté humaine.

C'est en rencontrant des détenus dans le quartier d'isolement d'une prison que j'ai été confrontée à la solitude en tant que condition imposée et pas seulement en tant qu'état intérieur. Les relations avec d'autres êtres humains d'un détenu en isolement ne dépassent souvent pas une demi-heure par jour. Ce sont les contacts avec les surveillants au moment des passages des repas, de l'accompagnement vers l'étroite cour de promenade pour la sortie en solitaire, ou du passage du service de santé.

J'ai pu observer de nombreuses réactions différentes selon le motif de l'isolement, sa durée et bien sûr l'équilibre intérieur du détenu. Pour certains, le souvenir des échecs dans le monde s'intensifie dans la solitude et ils supportent mal de se retrouver à plein temps face aux côtés sombres d'eux-mêmes. D'autres projettent inconsciemment leur malaise interne sur les surveillants et nourrissent un ressentiment ou une violence qui entraîne fréquemment de multiples incidents et parfois une cascade interminable d'allongement de peines pour des atteintes au cadre ou à l'autorité. D'autres enfin se replient sur eux et je me souviens d'une consultation très délicate une fin d'après-midi dans un quartier d'isolement.

Je suis appelée pour aller voir un détenu pour lequel la pénitenciaire nous demande s'il y a un danger à le maintenir dans sa cellule. Je dispose de peu d'informations. Cet homme est en isolement depuis plus de deux semaines suite à un incident violent avec un surveillant à un retour de promenade. Il parle de moins en moins depuis quelques jours et cet après-midi où nous sommes appelés, il s'est déshabillé complètement dans la cour de promenade où il était seul et il a fallu le ramener nu dans sa cellule.

Dans ce type d'incident et du fait du caractère parfois imprévisible des réactions en isolement, nous ne pouvons pas voir les détenus seuls dans un bureau et nous les voyons dans un étroit couloir devant les barreaux de leur cellule alors qu'ils sont dedans.

Ce jour-là, j'aperçois un homme très grand, couché, dont les pieds nus dépassent du lit, une couverture rabattue jusque devant son visage. Il a les cheveux assez longs, bruns, il est hirsute, le visage très émacié et une barbe de plusieurs jours. Il ne prêtera aucune attention visible à ma présence ni ne répondra au bonjour, ni à aucune des questions que je lui poserai.

Toutes se perdent dans un silence que j'interprétais comme un mélange de tension et de désespoir. Je me souviens surtout du désarroi intense qui est monté en moi alors que je faisais des

allers et retours en marchant dans ce petit couloir et en cherchant un moyen d'entrer en contact. Je lui parlais à voix haute, lui disant qu'il serait important qu'il puisse parler de ce qu'il ressentait, de ce qui s'était passé, etc... Puis je me suis mise à parler aussi d'autres choses sans poser de questions mais pour lui donner des repères sur mes intentions, le motif de ma présence ce soir-là.

Et le ressenti d'impasse augmentait car l'heure avançait et il était difficile d'envisager de le laisser dans cette situation pour la soirée sans connaître son état. Il était tout aussi impossible de demander une hospitalisation pour mutisme sans autre élément clinique. Et c'est alors qu'en faisant encore un demi-tour dans l'étroit couloir, j'aperçois un livre dans un coin de sa cellule. Ce livre est celui d'un auteur que je connaissais et qui faisait partie de la catégorie des livres de sagesse. En voyant ce livre, je me suis exclamée en lui disant à la fois mon étonnement et un vif désir de parler de ce livre avec lui car je trouvais cet auteur passionnant et qu'il apportait des réflexions intéressantes sur le sens de la vie. J'ai aperçu alors cet homme sortir la tête de la couverture, ouvrir les yeux et me regarder d'un air certes méfiant mais aussi interrogateur. Je lui ai dit que je ne plaisantais pas, et que j'avais développé une petite activité de bibliothérapie dans le service de la prison où il y avait ma cellule bureau et que je serais vraiment très intéressée d'avoir son ressenti sur ce livre. Et j'ai vu non sans soulagement cet homme s'entourer de sa couverture comme d'un pagne, saisir le livre, s'accroupir par terre et me regarder. Il restait mutique, mais un contact s'établissait par le regard et je lui ai demandé s'il voulait bien me prêter le livre quelques minutes. Il l'a glissé au sol, et je me suis mise à lire à voix haute une page ouverte au hasard puis à en commenter brièvement le contenu. Il paraissait de plus en plus intéressé et alors que je souligne qu'il est tard je lui fais la proposition de le revoir le lendemain dans d'autres conditions. Il me répondit d'une voix étouffée et avec des mots très brefs qu'il était d'accord. J'échangerai avec lui encore quelques mots en lui donnant un horaire de consultation, en disant que je vais demander l'autorisation exceptionnelle qu'il soit escorté jusqu'au bureau hors isolement le lendemain et surtout en lui faisant promettre qu'il sera bien d'accord pour venir au rendez-vous proposé et que j'avais besoin de sa parole. Je me souviens lui avoir griffonné l'heure sur un morceau de papier, comme si j'avais besoin de sceller un pacte écrit avec lui. Les rencontres avec lui qui ont suivi ont été très riches. Cet homme jeune, incarcéré pour un délit lié aux stupéfiants, était un hypersensible, véritable écorché vif. Il avait été transféré en isolement suite à un refus de rentrer de promenade avec insultes à l'encontre des surveillants. Peu de temps après son placement en isolement, sa compagne et mère de leur fils avait mis fin par une lettre à leur relation et il n'avait plus aucune visite. Nos entretiens avaient mis en évidence que la perte de cette relation avait déclenché un sentiment de solitude bien plus douloureux que l'isolement lui-même. Que cette solitude n'était plus une privation de liberté mais une solitude d'absence de cette relation précise et le renvoyait à un sentiment d'être totalement oublié, que plus personne ne savait qu'il était là, qu'il n'existait plus pour qui que ce soit sauf par son numéro d'écrou. Et progressivement, de la perte de ce lien il avait glissé à la perte du lien avec lui-même. Il décrivait une sensation de vide intérieur de plus en plus prégnante avec un repli et la perte du désir de communiquer. Des semaines plus tard, j'ai compris que lors de la promenade, le jour de notre rencontre, il avait ressenti une angoisse importante et s'était senti complètement déserté du sentiment même d'être lui-même. Et c'est en quelque sorte pour accompagner physiquement cette désertion qu'il s'était déshabillé puis mis à nu.

J'avais l'impression que ce jeune homme avait recontacté une des expériences de solitude parmi les plus aigües de l'existence qui sont celles vécues par le nouveau-né. Le bébé a un besoin vital de lien. Il n'a pas la notion du temps ni celle de la durée ni de la relativité des choses. Aussi l'absence de contact revêt-elle pour lui une valeur absolue. Au moment où le contact manque, la solitude est abyssale. Ce sont certainement les premières expériences de solitude. Et ce détenu décrivait très bien qu'il avait perdu la notion du temps, de la durée depuis son arrivée en isolement et de la véritable présence d'un monde extérieur réel.

Pendant les semaines qui ont suivi la sortie de son mutisme après le premier entretien, les surveillants me disaient qu'il avait un curieux comportement dans sa cellule car il restait des heures accroupi. Il m'avait confié en entretien que cela le calmait, qu'il avait besoin de se rapprocher de la terre. Cet homme était un lecteur d'une intelligence fine et c'est surtout grâce au prêt de plusieurs livres et de ce qu'il a pu y découvrir qu'il a fait l'expérience progressivement d'une solitude sans détresse avec une période de deuil de la relation à sa compagne puis d'une attitude plus confiante dans le présent, à la recherche d'un autre sens à sa vie.

Quelques semaines plus tard, son retour en détention normale n'avait pas été très facile car malgré son soulagement de retrouver les autres détenus, il remarquait que les bavardages et les phrases creuses ou vides de sens le lassaient vite, que cela saturait une atmosphère qu'il jugeait déjà extrêmement bruyante par les cris permanents de la détention, qui ne le gênaient pas du tout trois mois avant. Il avait pris conscience que les expériences psychiques qu'il recherchait sous stupéfiants étaient liées à la quête d'un dépassement et d'une profondeur en lui-même.

En retournant en détention, il décrivait une tout autre modalité de la solitude, décrivant celle-ci devenue maintenant un refuge intérieur dans un contexte d'une promiscuité parfois intrusive.

Il découvrait progressivement en lui un espace d'intériorité et une capacité nouvelle d'insight et d'introspection. Ce nouvel espace était selon lui né des prises de conscience successives qu'il faisait grâce aux livres proposés ou prescrits et aux nombreux échanges que nous avons, suscités par ces lectures.

Le recours à la bibliothérapie en prison m'a été très précieux dans les soins. La lecture est solitaire mais l'interaction avec le récit atténue le sentiment d'être seul et donne une dimension universelle aux émotions traversées. Le récit offre la possibilité de s'identifier à certains personnages ou d'expérimenter d'autres schémas de pensée. Ce choix permet un espace de liberté et de retrouver un peu d'autonomie dans cet environnement très contraignant, voire même d'y trouver une capacité d'évasion intérieure. Le temps de la lecture permet aussi une réorientation régulière de l'attention hors des sillons des ruminations mentales et une mise à distance. Le prêt et les échanges sur les livres réduisent l'asymétrie de la relation thérapeutique et représentent un soutien très important pour ceux qui ne parviennent pas à se confier directement sur ce qu'ils éprouvent. J'avais trouvé ces effets si puissants que j'avais proposé tout d'abord en prison, puis avec des patients victimes de tortures, des dispositifs de groupes spécifiques avec des lectures de courts textes de connaissance de soi.

D'autres rencontres cliniques m'ont beaucoup appris sur l'isolement et la solitude mais cette fois au cœur même de la société.

Je vais parler là de ceux qui se sentent isolés à l'extrême et rejetés par le groupe social bien que sous le regard de celui-ci : les grands exclus de notre société, les personnes sans domicile fixe et ceux atteints voire stigmatisés du fait d'un trouble psychique sévère et que nous appelons les personnes « précaires ».

Un isolement extrême : l'auto-exclusion de la société humaine

La précarité renvoie directement à l'altérité par son étymologie même : le latin « precari » signifie « prier l'autre pour avoir ». Il n'y a peut-être pas de souffrance plus grande que de se sentir complètement exclu de la société humaine. Il y a une gradation dans la souffrance de quelqu'un qui s'enfonce dans l'exclusion, que je ne détaillerai pas complètement ici ; elle survient lorsqu'un

individu perd successivement les objets sociaux tels que le travail, le logement, les relations, la santé. Mais il se passe un phénomène très spécifique décrit par le psychiatre Jean Furtos quand l'exclusion sociale est prolongée ou majeure : celui de l'auto-exclusion. Ce néologisme renvoie à une double sémantique d'une origine à la fois psychologique et sociologique. En fait, l'individu, tout en subissant une exclusion nette de la part de son environnement et de la société, va aussi parallèlement s'exclure de la situation jusqu'à se faire disparaître sur plusieurs plans. En utilisant la capacité de s'exclure lui-même, le sujet va ainsi essayer de ne pas souffrir et de transformer l'exclusion de façon active en l'aggravant plutôt que de la subir.

Dans ces situations, nous observons des signes très marqués de la disparition du sujet lui-même, d'une déshabitation de soi-même avec par exemple une indifférence à sa propre déchéance, des anesthésies corporelles alors même qu'il existe de gros problèmes de santé. Ces situations peuvent être très durables et demander autant d'années pour être réversibles qu'elles ont mis de temps à s'installer. Elles placent souvent les témoins, passants, accompagnateurs, travailleurs sociaux et soignants dans un malaise important pouvant déclencher des contre-attitudes préjudiciables et iatrogènes. Combien de fois ai-je vu des patients précaires alcoolisés rejetés ou non examinés par des services d'urgence ou des services hospitaliers, par lassitude des soignants qui les considèrent comme irrécupérables et sans aucune volonté de s'en sortir, confondant le trouble central de ce syndrome avec un soi-disant non désir de l'individu. Cette tendance à l'auto-exclusion se rencontre aussi de façon beaucoup plus sournoise chez les personnes atteintes de troubles psychiques sévères, certaines personnes, notamment âgées, isolées depuis des années, chez certaines personnes qui vivent recluses chez elles ou chez des sujets ayant été victimes de persécutions ou de tortures prolongées dans un contexte politique, de guerre ou de violence. Ce qui rapproche sur le plan phénoménologique toutes ces personnes est un ressenti très particulier de ne plus faire partie de l'humanité et de préférer s'en retirer sans pour autant se suicider.

Ces personnes sont souvent à la fois seules et isolées même de leur communauté ou groupe social lorsqu'il s'agit par exemple de personnes sans domicile personnel ou de migrants.

Il s'agit d'une véritable disparition du sujet de la scène sociale. Plus qu'avec tout autre patient, ces personnes demandent un soin très spécifique dans la relation : de la confiance, beaucoup de patience et, pour le soignant, de pouvoir supporter très longtemps l'absence totale de signe dans la relation, voire même très souvent des tentatives de détruire constamment le lien qui pourrait s'établir. Tout se passe là comme si cette solitude si douloureuse au milieu de la foule, cette douleur intense de ne plus faire partie de ceux qui possèdent quelque chose à échanger ou qui n'ont plus de place tout simplement au sein du groupe, avait dû être anesthésiée car insupportable. Et à la place un vide, où l'on ne ressent plus ni le corps ni la douleur morale mais qui nous coupe de l'autre et du monde. Dans les rencontres avec ces sujets, j'ai souvent ressenti moi-même cette sensation presque physique de vide, de désertification intérieure, d'absence de capacité à penser, à élaborer et j'ai mesuré l'importance de ne pas rester seule « avec » ces ressentis. J'ai remarqué qu'il était essentiel de les déposer, de les confier à quelqu'un d'autre dans l'équipe, pas seulement dans un but d'intervision mais comme pour recréer un « corps sensible » de relation avec le plus de détails sensoriels possibles de ce que j'avais vu, entendu, senti de la personne et de son environnement. Et j'observais aussi qu'il était préférable que je me prépare de façon spécifique avant la rencontre avec ces grands exclus avec des pratiques d'enracinement, de présence et de reliance intérieure. J'avais le sentiment qu'il me fallait créer et tenir un espace pour deux pendant la rencontre, non seulement psychique mais presque physique. Ce n'est souvent que longtemps après, que ces personnes « apparemment » indifférentes voire hostiles, témoignent de l'importance qu'au pu avoir la continuité de cette relation pour elles et qu'elles rapportent même des détails sur l'attention à leur égard que nous avons complètement oubliés.

Je vais maintenant aborder la situation tout à fait inverse. La confrontation même brève à la solitude de personnes totalement insérées socialement.

Représentation de la solitude ou exploration de la solitude ?

Depuis une dizaine d'années, j'interviens dans des formations de groupes pour professionnels qui rencontrent des problématiques de stress. Ces professionnels viennent de milieux différents mais il y a une majorité de soignants ou personnels des hôpitaux. Les leviers utilisés lors de la formation sont ceux de l'intelligence émotionnelle, de la communication consciente et d'exercices de méditation naturelle ou de pleine conscience où il s'agit de devenir attentif à ce qui est vécu au présent.

Au cours de ces formations dont la première session dure 3 jours, je propose aux stagiaires, le deuxième jour, de faire une expérience de silence et de solitude en groupe qui dure environ quatre heures, en leur demandant de ne pas lire, d'éviter de regarder leur téléphone et juste d'être présents à eux-mêmes.

Pendant ces quatre heures, il y a deux heures de pratiques guidées dans la salle (mouvements conscients, marches conscientes) et un repas partagé en silence dans la salle aussi où chacun est invité à apporter un plat simple. Pendant la pause-repas de deux heures, ils sont libres aussi de sortir à l'extérieur de la salle, d'aller marcher, etc.

Environ un tiers des participants expriment une certaine inquiétude, voire angoisse avant l'expérimentation.

Puis à la fin de cette journée chacun est invité à dire, s'il le souhaite, comment il a vécu cette plage de silence.

À chaque fois, c'est pour la plupart des personnes l'occasion de faire des découvertes très importantes.

Pour beaucoup, elles redécouvrent à travers leurs cinq sens tout simplement le fait de se sentir « vivantes » et témoignent ne pas avoir ressenti cela depuis l'enfance voire même ne l'avoir jamais ressenti au cours de leur existence. Pour d'autres, c'est une véritable révolution que de se donner du temps juste pour prendre soin de soi et beaucoup de jeunes mères qui effectuent deux journées en une seule se mettent à pleurer en témoignant au groupe l'importance de retrouver un espace à soi. Certaines personnes vivent très douloureusement les deux premières heures avec une frustration intense de ne pas pouvoir parler ou avec l'émergence d'une tristesse ou d'une grande agitation intérieure ; puis elles s'apaisent ensuite pour découvrir qu'intérieurement ces phénomènes prennent leur place et se transforment.

Mais il y a inmanquablement à chaque fois une révélation pour chacun à travers cette courte expérience de silence même pour ceux qui vivent seuls et croient être habitués à la solitude ou l'apprécier.

La solitude n'a d'existence pour de nombreuses personnes qu'en termes de représentations ou de fantasmes. Et cette peur n'existe souvent que par l'absence totale d'une expérience de la réalité de la solitude en tant qu'adulte.

Il est intéressant de se poser cette question : combien de nous osent parfois ou régulièrement faire l'expérience, ne serait-ce que de quelques heures de silence sans céder à la tentation de regarder les informations provenant du monde, de saisir notre téléphone pour vérifier que quelqu'un pourrait penser à nous ou que nous serions indispensables à quelqu'un ?

Pour beaucoup de jeunes actuellement, l'absence de bruit et de stress crée le plus souvent une sorte de panique ; ils sont alors pris dans un cercle vicieux – comme sous l'effet de drogues –, où l'absence de stress devient un stress supplémentaire qu'on fuit en se plongeant dans encore plus de stress... C'est en fait l'équivalent d'une addiction à l'adrénaline. Si nous regardons dans la rue, les trains, le métro, tant de personnes tiennent de manière compulsive leur téléphone à la main pour envoyer des messages, s'abreuver d'images, de sons, d'informations, etc. Cela montre la puissance du besoin de connexion, mais est-ce vraiment cette connexion-là qui est recherchée ? Certainement pas, cette fausse connexion-là est sans fin, elle ne s'assouvit jamais. Au contraire, elle est addictive et nous savons que le marché le plus lucratif est celui de notre attention dont chaque seconde captée sera vendue très chère. La peur du vide demeure, tellement manifeste à travers cette compulsion à remplir le temps.

Dans le monde, la plupart du temps, est-ce que nous ne nous fuyons pas nous-mêmes ? Les plaisirs offerts par la consommation, l'identification au travail, aux désirs, la névrose de reconnaissance sociale, voire même les actions qui semblent a priori généreuses et nobles vues de l'extérieur, sont bien souvent des prétextes pour éviter de faire face à soi-même.

L'égo est sans cesse renforcé par le jeu relationnel. La raison d'être de l'égo, sa manifestation première, est de prouver qu'on existe face aux autres, ou de prouver qu'on est supérieur aux autres. Quand on est seul dans la nature pendant quelques heures, tout ce jeu d'illusions tombe de lui-même. L'égo décante et les éléments qui le caractérisent se déposent au fond, comme la boue au fond de la mare quand on a cessé de la remuer.

Dans ces moments-là, il devient évident que la souffrance et l'agitation que nous éprouvons viennent exclusivement du mental, et cette prise de conscience est essentielle. Se développe alors un sens aigu de l'absurdité de ce manège intérieur qui voile la joie d'être qui est là, sous-jacente et toujours présente.

Fondamentalement, nous sommes seuls. Le fait d'être en compagnie ne nous enlève pas cette solitude, mais nous permet de l'oublier, de nous en distraire. C'est rare que nous aimions cette confrontation avec la solitude. Nous cherchons à la fuir, à nous en détourner. C'est un peu comme pour le silence, que nous préférons animer de quelque parole ou de quelques sonorités rassurantes. La solitude nous ramène à soi.

La solitude assumée

Pourtant faire le choix d'accepter puis d'assumer ce sentiment de solitude permet d'explorer quelles sont nos ressources, nos frontières et nos limites. Il s'agit d'habiter une dignité vis à vis de nous-mêmes.

C'est essentiel d'observer ce choix conscient de ne pas accepter la solitude. D'observer comment nous sommes constamment en train de vouloir l'ajourner, ou changer ce qui arrive. Si nous nous retrouvons seul, nous sentons notre ventre, notre gorge ou notre poitrine dans un état de réaction, de tension, immédiatement nous allons essayer de téléphoner à un ami, de lire un livre, d'allumer la radio ou la TV, bref de « faire » quelque chose ou de fuir. Nous allons tout faire plutôt qu'accueillir l'instant tel qu'il est.

Quand nous rencontrons la solitude, immédiatement, voyons comment nous fonctionnons pour la combler et nous pouvons expérimenter notre fuite hors de l'expérience sensorielle. C'est

absolument essentiel de s'en rendre compte et cela ne peut être vécu que dans des moments de complète solitude. En fait la solitude entraîne une déstabilisation de nos références et plutôt que d'accueillir l'inconnu, de le laisser peu à peu se faire une place en nous, on essaie de saisir quelque chose par peur de vivre pleinement cette insécurité transformatrice. Derrière la peur de la solitude se cachent d'autres peurs et notamment celle d'accepter que notre existence se construise aussi dans un enchaînement que nous ne pouvons prévoir.

Mais observons de beaucoup plus près pourquoi l'être humain a tant de difficultés à s'approcher réellement de cette profondeur essentielle de lui-même.

Lors d'un ressenti d'isolement, de solitude, de séparation ou de vide, les émotions qui surviennent sont sombres et souvent de tristesse avec des pensées négatives. Si nous regardons précisément la nature de cette expérience, demandons-nous pourquoi nous sommes pris par ces pensées ; et pourquoi sommes-nous pris par ce malaise que nous cherchons à fuir aussitôt ?

Peut-être tout simplement parce que le moi-ego qui constitue notre identité apparente ne parvient pas à s'accrocher à cette confusion et à cette douleur. Le mental essaie toujours de s'accrocher à quelque chose mais là il ne peut le faire quand il est face au vide. Dans ce passage très particulier, il est essentiel de regarder à l'intérieur de soi ce sentiment de vide, ce sentiment de manque et surtout ce sentiment d'être seul. Il va être interprété par le mental comme une expérience négative. Mais c'est pourtant un moment-clé où il est possible d'arriver sur le seuil d'une transformation. Et pour cela il est essentiel de rester ouvert à ces moments de douleur qui nous rapprochent du vide ou de la vacuité. Cette question de la reconnaissance de ce qui se passe et d'accepter de marquer une pause dans ces moments-là permet d'observer que le mental va sans arrêt faire l'aller-retour entre l'intérieur et l'extérieur pour chercher des solutions qu'il ne trouvera pas.

La solitude habitée

Faire confiance à ce processus est très important. En l'acceptant, le sentiment d'être seul va devenir un ami et non plus quelque chose à fuir. Dans ces passages, il est essentiel d'avoir de la bienveillance envers nous-mêmes et d'accueillir ce que nous interprétons comme de la détresse. Le sentiment de vide ne pourra devenir une source de soutien et parfois même de plénitude qu'à condition de ne pas se tourner vers l'extérieur mais vraiment de continuer à se diriger à l'intérieur. Il s'agit véritablement de découvrir une habitation intérieure.

Apprendre à habiter avec soi revient à dire qu'il s'agit d'habiter sa solitude.

Celui qui comprend cela réalise progressivement que c'est un véritable trésor. Il y a un sentiment d'être chez soi très subtil à l'intérieur de nous qui a toujours été là et qui sera toujours présent. Cette base de sécurité ne se trouve qu'à l'intérieur. Et en la cherchant à l'extérieur nous nous perdons nous-mêmes, tout en perdant notre énergie car nous ne pourrions pas empêcher le mental de continuer à essayer. Au fond de nous-mêmes se trouve une véritable source et si nous nous appuyons avec confiance sur cette intériorité nous pouvons nous recharger au sein de cet espace. Nous pouvons passer une grande partie de notre vie à chercher cette maison qui, en fait, a toujours été en nous, encore faut-il apprendre à déposer notre attention en elle.

La société actuelle, sous prétexte d'une hyper-connexion, a tendance aussi à nous faire complètement perdre la conscience d'une présence bien plus essentielle. Le retour au corps et au souffle est un mouvement très important dans le fait de retrouver une habitation intérieure.

Dans ces moments de solitude, nous pouvons écouter comment les milliards de cellules de notre corps sont interconnectées. Prendre conscience de la manière dont elles échangent des informations nous permet de découvrir un ressenti beaucoup plus subtil et de découvrir l'intelligence de l'Infini et de la Vie. Il n'y a en fait aucun moment où nous sommes seuls et cela nous relie bien sûr avec beaucoup plus grand que nous.

Et ces premiers pas dans la solitude ne sont que le début d'un chemin où il est possible de cueillir de nombreux fruits que nous ne citerons pas car si bien décrits par les moines, mystiques, ou aventuriers qui ont fait de la solitude un trésor essentiel.

La solitude est une condition indispensable à l'éveil d'une dimension transcendante, qui échappe à tout ce qui est contingent et au conditionnement de notre ego. Le noyau indestructible de l'être est associé dans toutes les traditions religieuses et spirituelles à l'Esprit.

C'est bien sûr à l'intérieur, dans le secret de la solitude, et dans le silence le plus profond de nous-mêmes que nous pouvons entreprendre ce chemin vers l'Esprit.

Conclusion

En conclusion, l'acceptation de la solitude est pour nous un signe de maturité et une nécessité vitale pour quiconque souhaite véritablement se connaître. Cela ne veut absolument pas dire qu'il faut se replier sur soi, bien au contraire. Assumer la solitude ce n'est pas fuir la relation mais ce n'est pas non plus s'aliéner dans les autres. Se permettre régulièrement des moments de solitude, que ce soit pour quelques heures, quelques jours ou des années, offre une liberté intérieure et la découverte des ressources essentielles et de nos capacités pour notre maturation intérieure. Et aussi nous rendre plus libres dans nos relations, se libérer des croyances invalidantes afin d'accueillir de façon plus ouverte les épreuves inévitables de l'existence. C'est une façon de rester fidèle à nous-mêmes tout en étant relié aux autres par le respect mutuel de la singularité de chacun, de la solitude de chacun qui est peut-être le ciment d'une fraternité. C'est enfin bien sûr se permettre la possibilité de s'ouvrir à l'Esprit, la dimension la plus profonde de notre être.

Marie-Claude VINCENT
Psychiatre
F - Dijon

Bibliographie

- CASTELAIN-FORET Monique - *Précieuse solitude* 2019 / 144 p / éd. Eyrolles
- FURTOS Jean - *La précarité et ses effets sur la santé mentale* / Le carnet psy 2011/7 n°156 / p. 29 à 34
- KELEN Jacqueline - *L'esprit de solitude* 2001 / 247p / éd. La renaissance du livre
- REMAUD Olivier - *Solitude volontaire* 2017 / 219 p / éd. Albin Michel