

Dieu, notre havre et notre espoir dans un monde solitaire

Psaume 71 (TOB)

- ¹ Seigneur, je t'ai pris pour refuge ;
que jamais plus je ne sois humilié !
- ² Tu vas me délivrer, me libérer, dans ta justice ;
Tends l'oreille vers moi, sauve-moi.
- ³ Sois le rocher où je m'abrite,
où j'ai accès à tout instant :
tu as décidé de me sauver.
Oui, tu es mon roc, ma forteresse.
- ⁴ Mon Dieu, délivre-moi des mains du méchant,
de la poigne des criminels et des violents.
- ⁵ Tu es mon espérance, Seigneur DIEU,
ma sécurité dès ma jeunesse.
- ⁶ Je m'appuie sur toi depuis ma naissance,
tu m'as séparé du ventre maternel.
A toi sans cesse va ma louange !
- ⁷ Pour beaucoup, je tenais du prodige ;
tu étais mon refuge fortifié.
- ⁸ Je n'avais que ta louange à la bouche,
que ta splendeur, au long des jours.
- ⁹ Ne me rejette pas, maintenant que je suis vieux ;
quand mes forces déclinent, ne m'abandonne pas.
- ¹⁰ Car mes ennemis parlent de moi,
ceux qui me surveillent se sont entendus.
- ¹¹ Ils disent : « Dieu l'a abandonné ;
traquez-le, attrapez-le,
personne n'ira le délivrer ! »
- ¹² Dieu, ne t'éloigne pas de moi,
mon Dieu, viens vite à mon aide !
- ¹³ Qu'ils aillent se perdre dans la honte,
ceux qui s'en prennent à ma vie !
Qu'ils se couvrent de déshonneur et d'infamie,
ceux qui cherchent mon malheur !

- 14 Pour moi, je ne cesse pas d'espérer
et je persiste à chanter tes louanges.
- 15 J'ai tout le jour à la bouche les récits
de ta justice et de ton salut,
et je n'en connais pas le nombre.
- 16 J'ai part aux prouesses du Seigneur DIEU ;
de toi seul j'évoque la justice.
- 17 Dieu, tu m'as instruit dès ma jeunesse,
et jusqu'ici, j'ai proclamé tes merveilles.
- 18 Malgré ma vieillesse et mes cheveux blancs,
ne m'abandonne pas, Dieu :
que je puisse proclamer les œuvres de ton bras à cette génération,
ta vaillance à tous ceux qui viendront.
- 19 Si haute est ta justice, Dieu !
Toi qui as fait de grandes choses,
Dieu, qui est comme toi ?
- 20 Toi qui nous as tant fait voir
de détresses et de malheurs,
tu vas à nouveau nous laisser vivre.
Tu vas à nouveau m'élever
hors des abîmes de la terre.
- 21 Tu rehausseras ma dignité,
et à nouveau tu me reconforteras.
- 22 Alors, je m'accompagnerai de la harpe
pour te célébrer, mon Dieu, et ta fidélité ;
sur la cithare, je jouerai pour toi,
Saint d'Israël !
- 23 Je jouerai pour toi,
mes lèvres chanteront de joie,
car tu as racheté ma vie.
- 24 Et ma langue, tout le jour,
redira ta justice,
car c'est la honte et l'infamie
pour ceux qui cherchaient mon malheur.

Le thème pour notre rencontre est solitude et isolement. Le dictionnaire Collins définit la solitude comme la tristesse ressentie par quelqu'un parce qu'il n'a pas d'amis ou qui que ce soit à qui parler et l'isolement comme l'état de se sentir seul et sans ami ni aide. En 1948, il y a plus de 70 ans, Paul Tournier écrivit : "*Combien y a-t-il d'hommes et de femmes autour de nous, que nous côtoyons quotidiennement, qui vivent dans le même genre de solitude secrète. Le médecin, une sorte de confesseur, le sait mieux que quiconque*". (Escape from Loneliness (EL) p. 14 – De la Solitude à la Communauté)

Cela me fait penser à la patiente âgée qui vit seule, éloignée de son frère et de sa sœur, qui ne restent que 10 minutes lorsqu'ils viennent lui rendre visite et qui se confie à moi, son cardiologue, lors de ses consultations externes tous les 6 mois. Elle n'est pas l'unique patiente seule et isolée parmi mes malades âgés ayant des problèmes cardiaques que je vois régulièrement à ma consultation ou parmi ceux ayant des problèmes médicaux que je suis dans mon service. Beaucoup ont pris leur retraite à Worthing sur la côte sud de l'Angleterre après une vie professionnelle active, passée ailleurs, souvent dans le nord de l'Angleterre ; beaucoup sont célibataires ou veufs, sans enfant ou avec des enfants vivant au loin (Dubai, Australie) ou encore des enfants qui ont eux-

mêmes une vie bien remplie avec carrière et famille et donc peu de temps pour rendre visite à un parent âgé. La solitude a un effet mesurable sur leur espérance de vie et leur santé. J'ai trouvé un article dans la revue britannique de cardiologie " Heart ", intitulé " Augmentation significative du risque de mortalité toutes causes confondues parmi les patients cardiaques se sentant seuls ", dans lequel les auteurs concluent qu'il y a une forte association entre la solitude et les mauvais résultats rapportés par les patients ainsi que la mortalité à un an, tant chez les hommes que chez les femmes, pour tous les diagnostics de maladies cardiaques. Les auteurs ont fait remarquer dans leur introduction que la solitude est le résultat de manques perçus dans les relations sociales d'une personne, que c'est une expérience subjective et que ce n'est pas la même chose que l'isolement social, que c'est désagréable et pénible. Quel conseil standard donnons-nous à nos patients esseulés ? « Rejoignez un club, trouvez-vous un passe-temps que vous pouvez pratiquer avec un groupe d'enthousiastes partageant les mêmes idées, trouvez-vous peut-être une paroisse ou autre communauté de foi à laquelle vous joindre ». J'ai souvent l'impression que de donner un tel conseil est plutôt futile – je doute que le patient soit capable d'échapper à sa solitude paralysante et je m'attends à les entendre m'en reparler lorsque je les reverrai à ma consultation dans un an.

Il n'y a pas que nos patients qui font l'expérience de la solitude. Un de mes assistants pakistanais a avoué à un collègue qu'il se sentait terriblement seul à travailler en Angleterre très loin de ses amis et de sa famille. Les horaires de travail irréguliers d'un jeune médecin et son origine culturelle non britannique rendent difficile de se faire de nouveaux amis. Comme l'écrivait Paul Tournier dans " De la Solitude à la Communauté " nous nous " *débattons tous, seuls, à un moment ou à un autre avec nos inextricables problèmes de famille, avec nos tentations, avec la culpabilité de nos fautes secrètes, n'osant jamais nous en décharger auprès de nos collègues... parce que nous avons peur d'être condamnés...* " (De la Solitude à la Communauté – version anglaise EL p. 23).

Tournier a écrit dans la préface de l'édition anglaise de " De la Solitude à la Communauté " qu'il avait écrit le livre parce que l'isolement émotionnel des hommes modernes l'avait profondément impressionné. Une fois que nous avons choisi le thème de la réunion de cette année, j'ai commencé à remarquer tout ce qui est écrit sur la solitude et l'isolement. J'ai pris un livre intitulé " La ville solitaire. Aventures dans l'art d'être seul " (" The lonely city. Adventures in the art of being alone ") par Olivia Laing. Elle parle de son expérience de la solitude lorsqu'elle a déménagé à New York après une rupture amoureuse et comment elle y a fait face en recherchant la solitude vécue par de nombreux artistes qui y ont créé leur travail, notamment Edward Hopper, Andy Warhol et Klaus Nomi. Elle a écrit sur le fléau émergent du sida qui a d'abord touché la communauté gay et comment il a provoqué l'isolement et la solitude alors que les gens évitaient les personnes connues pour être infectées. J'ai terminé le livre avec un sentiment de désolation - se concentrer sur l'expérience de solitude des autres semblait approfondir son mécontentement d'être seule.

Alors que je terminais d'écrire la première version de cette présentation, au printemps 2020, nous au Royaume-Uni et de nombreux autres à travers le monde, avons été invités à nous isoler à la maison, à ne pas voir la famille ni les amis et à ne sortir qu'en cas d'absolue nécessité en raison de la pandémie de coronavirus. Pour beaucoup, ce fut une période difficile et solitaire, confinés dans un appartement ou vivant dans une maison de retraite où les visiteurs étaient interdits, où d'autres résidents et membres du personnel tombaient malades et mouraient du virus. Pour ceux d'entre nous qui travaillaient dans le secteur de la santé, il y avait aussi la menace omniprésente de contracter le virus et éventuellement d'en mourir ou de ramener le virus à la maison et d'infecter notre famille. Je me souviens avoir dormi séparée du reste de la famille au dernier étage, n'utilisant

pas notre salle de bain familiale, rentrant à la maison et changeant immédiatement mes vêtements pour les mettre dans la machine à laver, soucieuse de ne pas mettre ma famille en danger, avec un sentiment constant d'incertitude et la peur de l'inconnu. Lors d'un service commémoratif tenu récemment en mars à la British Medical Association, les noms des 52 médecins décédés du coronavirus ont été lus. Des milliers d'autres sont morts dans des circonstances solitaires et difficiles avec des proches empêchés de dire au revoir ou d'assister à leurs funérailles.

Après avoir décrit le contexte d'un monde où la solitude et l'isolement sont répandus, regardons le Psaume 71. C'est une effusion d'émotion vers Dieu avec laquelle nous pouvons nous identifier et peut-être dans notre honnêteté émotionnelle devant Dieu, trouver le courage de partager notre moi le plus profond, y compris nos espoirs et nos peurs, avec nos plus proches. Le psaume me parle ainsi qu'aux autres qui ont été ou sont seuls. Il y a un endroit où nous pouvons toujours aller pour nous réfugier et nous libérer de nos problèmes et de notre solitude, pour nous aider à donner un sens à ce que nous vivons. Cet endroit est la présence de Dieu. Le Psaume 71 propose une approche radicalement différente pour faire face à la solitude.

Nous pouvons nous réfugier en Dieu, notre Seigneur (v 1), trouver en Lui notre roc et notre refuge, toujours nous tourner vers Lui, Lui demander de nous sauver, d'être notre roc et notre forteresse (v 3), trouver notre espérance en Lui (v 5), trouver en Lui un refuge solide (v 7). À quoi cela ressemble-t-il dans la pratique et quels sont les obstacles pour échapper à la solitude ?

Tournier identifie divers facteurs qui contribuent à la solitude. L'un d'eux est l'esprit de compétition qui imprègne notre culture. Il trouve ses origines dans la théorie de Darwin, de la survie du plus fort, qui conduit à la conclusion que la vie ne peut être que compétition, jamais coopération. Au Royaume-Uni, nous avons vu cela dans le NHS (Services de Santé) depuis les réformes introduites par Margaret Thatcher, basées sur le principe que le bien-être de tous bénéficiera de la concurrence universelle, avec différents prestataires en concurrence pour fournir des services à nos patients. Je peux vous dire par expérience personnelle que cela a souvent conduit à des soins moins bons (mais plus chers) pour nos patients. Qu'en est-il des relations au sein des familles et dans la société au sens large ? Combien de fois prenons-nous vraiment contact avec l'autre au plus profond de lui-même, plutôt que seulement avec son rôle extérieur, son système de pensée, ses exigences ? Chacun cache ses préoccupations les plus personnelles derrière la fausse façade du titre, de la position, de la réputation ou de la doctrine qu'il faut maintenir à tout prix. Le psalmiste appelle Dieu à l'aide " car mes ennemis parlent contre moi, mes forces déclinent " (vv 9-10). Avec Dieu, il peut être vrai, il peut reconnaître que, comme beaucoup d'entre nous, il a vu " tant de détresses et de malheurs " (v 20). Il peut reconnaître qu'il a eu besoin de s'appuyer sur les actes salvateurs et les actions merveilleuses de Dieu depuis sa jeunesse, ceux qui voulaient lui faire du mal (peut-être qui lui faisaient concurrence) ayant été couverts de honte et d'infamie (v 24). Lorsqu'il traverse des moments difficiles, il se rappelle que Dieu a été son espérance et sa confiance depuis sa jeunesse (v 5). Dieu est son solide refuge (v 7) (j'aime cette phrase) et au milieu de ses ennuis, sa bouche est remplie de louanges, déclarant la splendeur de Dieu toute la journée. Dieu a fait de grandes choses et va lui redonner la vie (vv 8,17,20).

Un autre facteur contribuant à la solitude est l'idée que nous avons le droit de vivre et de nous comporter indépendamment des autres et même de Dieu. " Chacun pour soi ". Mais tout comme nous redécouvrons chez nos patients l'interdépendance absolue du corps, de l'âme et de l'esprit pour un fonctionnement sain (la " Médecine de la Personne " le soutient), nous devons nous souvenir des façons dont nous comptons sur les relations avec les autres et avec Dieu et le rappeler

à nos patients. Comme dans les paroles célèbres de l'auteur du 17^e siècle, John Donne, dans sa Méditation 17 :

Aucun homme n'est une île,
Un tout, complet en soi ;
Tout homme est un fragment du continent
Une partie de l'ensemble.
Si la mer emporte une motte de terre,
L'Europe en est amoindrie,
Comme si les flots avaient emporté un promontoire.
Ou le manoir de tes amis ou même le tien.
La mort de tout homme me diminue,
Parce que j'appartiens au genre humain ;
Aussi n'envoie jamais demander pour qui sonne le glas :
Il sonne pour toi.

Tournier parle aussi des nombreuses personnes qui semblent avoir honte de demander de l'aide, qui voudraient résoudre elles-mêmes leurs problèmes et ensuite offrir à Dieu les services d'un vainqueur. Il écrit en toute honnêteté : "*Comme si je n'avais jamais pu résoudre un problème vraiment personnel sans passer par la porte étroite de la confession et l'aveu humiliant de mon incapacité à me redresser seul !*" (De la Solitude à la Communauté – version anglaise EL p. 56). Nous devons nous souvenir nous-mêmes et rappeler ensuite à nos patients que nous avons besoin d'autres personnes dans nos vies sur qui compter. Ce n'est pas une vertu de lutter seul. Ce n'est pas une faiblesse de demander de l'aide à de la famille ou à des amis. Lorsque le service est très occupé ou que certains patients sont particulièrement difficiles, les médecins juniors, les infirmières consultantes et les médecins associés de mon équipe s'en sortent ensemble, s'encourageant mutuellement et à la fin d'une journée difficile, ils envoient leurs remerciements sur notre groupe WhatsApp. J'essaie de réunir tout le monde pour le déjeuner un dimanche tous les quelques mois afin que nous puissions nous détendre ensemble et apprendre à nous connaître en dehors du travail et apprécier le sentiment de faire partie d'une équipe solidaire. L'ancienne structure d'équipe du consultant et de son "cabinet" de juniors qui travaillaient ensemble pendant 6 mois a été balayée et les médecins juniors peuvent finir par ne travailler que quelques jours à la fois dans un service particulier, sans jamais vraiment connaître les patients dont ils s'occupent ni les médecins avec qui ils travaillent.

Le psalmiste se tourne vers son Seigneur pour obtenir de l'aide. Il dit à son Dieu : « Je te louerai avec la harpe pour ta fidélité, ô mon Dieu, je te chanterai avec la lyre. Mes lèvres crieront de joie quand je te chanterai des louanges - moi que tu as racheté. » (vv 22-23). Tournier affirme que "*Toute attitude indépendante, tout individualisme exagéré est en dernière analyse une révolte contre Dieu.*" "*On peut discuter sans fin de la foi, mais en pratique, personne ne reçoit la foi sans acte d'abandon à Dieu.*" "*La seule façon d'être vraiment indépendant des opinions, des critiques et des exigences des autres est de se mettre dans la dépendance de Dieu.*"

Un autre facteur contribuant au sentiment de solitude des personnes mentionné par Tournier est leur tendance à se plaindre, à avoir un sentiment de grief, à vouloir exactement la même chose que le voisin. Il écrit : "*Je vois des gens littéralement saturés de griefs qui, même lorsqu'ils obtiennent satisfaction sur un point, en ont tellement d'autres pour lesquels ils veulent avoir gain de cause qu'ils fatiguent les personnes les mieux intentionnées, approfondissent leur propre sentiment d'isolement*

et reçoivent un traitement encore plus injuste. " (De la Solitude à la Communauté – version anglaise page 125). Il n'est que trop facile de se réunir au travail et de parler des choses qui sont difficiles, le manque d'installations, le comportement difficile de la direction ou des collègues, le nombre insuffisant de juniors... d'infirmières... de secrétaires (au moment où j'écrivais ceci en 2020, ma secrétaire venait de commencer son congé de maternité et n'avait pas encore été remplacée). Ce n'est pas que le psalmiste reste silencieux sur ses difficultés ; « Car mes ennemis parlent contre moi, ceux qui veulent me tuer, conspirent » (v 10), mais sa réponse est de voler vers Dieu pour obtenir de l'aide et du réconfort, pour Le louer, pour parler de Sa justice, de tout ce que Dieu lui a enseigné depuis sa jeunesse et de déclarer Ses merveilles jusqu'à ce qu'il soit vieux et ses cheveux blancs. Sommes-nous prêts à énoncer tout ce que Dieu a fait pour nous dans les moments difficiles, à chanter Ses louanges pour Sa fidélité ? Le psalmiste supplie Dieu : « Sois le rocher de mon refuge, vers lequel je peux toujours aller ». Je vous encourage à trouver en Dieu le rocher de votre refuge (accrochez-vous à cette phrase) et à Le louer et à espérer en Lui.

Tony Horsfall, dans des notes de lecture biblique que j'ai lues un matin en préparant cet exposé, écrit : " Dieu connaît les projets qu'il a pour nous. Nous pouvons nous sentir désorientés par les événements de la vie et nous demander ce qui se passe, mais Dieu n'a pas perdu le fil. Même si cela prend beaucoup de temps, sa volonté parfaite pour nous est en train de s'élaborer.

Dieu a de bons plans pour nous. Lorsque nous réalisons cela, nous pouvons être confiants dans le présent et optimistes pour l'avenir, et nous pouvons oser lui confier nos vies. Il veut faire ce qu'il y a de mieux pour nous, pas nous faire du mal.

Ce que Dieu désire plus que tout, c'est que nous vivions en relation avec lui. Il aspire à ce que nous nous connectons avec lui par la prière et que nous apprenions à le connaître plus profondément et plus intimement. Lorsque nous choisissons de le rechercher sincèrement, nous pouvons être sûrs que nous trouverons la réalité de sa présence. "

Les Psaumes continuent de parler de manière actuelle et pertinente dans les situations les plus difficiles. Lors de ce qui allait être mon dernier jour à diriger la bibliothèque de l'ancienne école de mes enfants au début de la pandémie, l'un des hommes d'entretien, un chrétien, m'a suggéré, alors qu'il passait près de moi, de lire le Psaume 91. Peu de temps après, quelqu'un d'autre a également mentionné les mots du psaume, appropriés pour l'époque. " Celui qui habite à l'abri du Très-Haut reposera à l'ombre du Tout-Puissant. Je dirai du Seigneur : " Il est mon refuge et ma forteresse, mon Dieu, en qui j'ai mis ma confiance. " " Assurément, il vous sauvera du piège de l'oiseleur et de la peste mortelle. Il te couvrira de ses plumes, et sous ses ailes tu trouveras un refuge. " " Tu ne craindras pas la terreur de la nuit... ni la peste qui rôde dans les ténèbres, ni le fléau qui ravage en plein midi ". La Bible est pleine de telles promesses et dans les moments de solitude et d'incertitude, cela vaut la peine de chercher les promesses de Dieu et d'essayer de commencer la journée en lisant et en absorbant Sa parole.

Dans le cadre de la préparation de ce texte sur la solitude, j'ai pris un livre que j'avais acheté il y a de nombreuses années quand je me demandais si je me marierais un jour (Gareth et moi nous sommes mariés quand j'avais 34 ans), intitulé " Complet même seul. Vivre une vie épanouie en tant que célibataire " ("Complete as one. Living a fulfilled life as a single person") en pensant que cela pourrait avoir quelque chose à dire sur la gestion de la solitude. Vers la fin du livre, dans un chapitre intitulé " Il y a toujours quelqu'un vers qui se tourner ", l'auteur écrit :

" La méditation attire nos cœurs, nos esprits et tout notre être vers le Seigneur de telle manière qu'Il peut nous parler et nous servir. Il nous aide à développer cette tranquillité intérieure dont nous avons besoin – pour la santé mentale et physique ainsi que pour le renouveau spirituel... Il ne peut y avoir de véritable solitude lorsqu'on bénéficie de la compagnie du Seigneur. Savoir que nous avons été créés à l'image de Dieu et qu'on nous a donné un rôle à jouer dans ses plans pour le monde, donne sens et valeur à nos vies ; demeurer en Christ et s'appuyer sur la puissance de son Saint-Esprit aboutit à une ressemblance croissante avec Christ qui porte des fruits. "

Quelles que soient les circonstances, que nous nous épanouissions dans des groupes et des situations sociales ou que nous préférions nous retirer dans nos chambres pour profiter d'un bon livre ou être créatifs par nous-mêmes, nous avons besoin d'être, selon les mots de Paul Tournier, "*renouvelés chaque jour en présence de Christ*" (De la Solitude à la Communauté – version anglaise EL, page 164). Dans les paroles de notre psalmiste, " Toi qui nous as tant fait voir de détresses et de malheurs, tu vas à nouveau nous laisser vivre. Tu vas à nouveau m'élever hors des abîmes de la terre. Tu rehausseras ma dignité et à nouveau tu me reconforteras. " (vv 20-21). Trouver refuge dans la présence de Dieu va "*mener à la découverte de notre vrai moi et à la confiance en soi. Cela nous donne une vision claire de ce que nous avons et pouvons partager avec les autres, et guérit notre peur, de sorte que notre propre valeur est affirmée*" (De la Solitude à la Communauté – version anglaise EL, page 172).

Je voudrais terminer avec le verset 14 du psaume qui a servi de base à mon exposé d'aujourd'hui :

*" Pour moi, je ne cesse pas d'espérer
et je persiste à chanter tes louanges. "*

Références

- Psaume 71. New International Version Psaume 71. Traduction TOB
- Escape from Loneliness. Paul Tournier. Traduit par John S. Gilmour du français *De la Solitude à la Communauté*. Delachaux & Niestle, Neuchâtel, Suisse, 1948. (*Ses mots sont en italique dans le texte*).
- Christensen AV., Juel K., Ekholm O. *et al.* Significantly increased risk of all-cause mortality among cardiac patients feeling lonely *Heart*, 2020; 106:140-146. (Risque significativement accru de mortalité toutes causes confondues chez les patients cardiaques se sentant seuls)
- The lonely city; adventures in the art of being alone. Olivia Laing. Picador, 2016. (La ville solitaire ; aventures dans l'art d'être seul.)
- Complete as one. Elizabeth-Ann Horsford. Hodder and Stoughton, 1987. (Complet même seul)