

# PIÉGÉ PAR LA SOLITUDE

Par **Sylvain Nantel**, coach/formateur pour *Gestion Optimale*



**NOS VILLES SE PEUPLENT DE GENS QUI VIVENT SEULS ! Désormais, ce ne sont plus seulement les personnes âgées qui expérimentent la solitude. Car si beaucoup d'adultes la subissent, un nombre grandissant d'entre eux en font le choix. Pourquoi en est-il ainsi ? Quelles sont les causes, les effets, les conséquences et les remèdes à ce nouveau virus qu'est l'isolement ?**

Les Moniales de Bethléem forment une petite communauté religieuse qui vit en retrait absolu de la société. Elles s'imposent de plus un isolement radical en demeurant séparées les unes des autres. Une maisonnette minuscule, comprenant une chambre, un atelier de travail et une petite chapelle permet aux membres de ne pas interrompre l'harmonie de leur solitude. Volontairement, elles ont opté pour un mode de vie axé sur le don de soi et leur désir de consacrer leur vie à la prière pour le monde.

Ce choix extrême démontre combien la solitude va à l'encontre de nos besoins fondamentaux et de nos désirs les plus chers, car plusieurs préféreraient mourir plutôt que de se voir imposer une telle vie. Aujourd'hui pourtant, de plus en plus de gens à peine arrivés au début de la quarantaine choisissent de vivre seuls. Pourquoi un tel choix ?

#### **LA VULNÉRABILITÉ DES COUPLES**

Notre difficulté à vivre des relations amoureuses stables a donné lieu à toute une panoplie de structures familiales différentes. Au sein de ces familles improvisées, les adultes essaient tant bien que mal d'assurer une certaine forme de stabilité à leur progéniture. Après quelques expériences familiales infructueuses, le célibat devient pour certain le mode de vie le plus avantageux, garantissant, enfin, un peu de stabilité. La solitude semble un choix relativement attrayant : plus de disputes, de compromis, de problèmes compliqués à résoudre. Enfin, une vie qui nous semble simple et harmonieuse !

## DES EFFETS LANCINANTS

Il est important de préciser qu'il existe indéniablement des avantages à vivre seul et que plusieurs arrivent, sans aucune difficulté, à adopter ce style de vie. Cela peut même être pour certains la meilleure option. Néanmoins, ce n'est pas le cas du plus grand nombre. En effet, après un certain temps, le poids de la solitude commence à se faire sentir. Sa présence devient lancinante et même oppressante. Beaucoup de gens seuls s'entendent pour dire que les débuts de week-end sont particulièrement pénibles. Enfermé dans le noir placard de la solitude, on essaie alors d'en sortir mais on ne trouve plus la poignée.

*Choisir de s'isoler semble un choix relativement attrayant : plus de disputes, de compromis, de problèmes compliqués à résoudre.*

On a beau tenter de noyer l'ennemi dans une mer d'activités de toutes sortes, fréquenter les endroits les plus *in*, être perçu par les autres comme une personne attachante et spéciale, tout cela ne fait souvent que rendre plus pénible le retour à la maison ou les lendemains de veille. De plus, la liberté initialement euphorisante et favorable aux rencontres d'un soir se transforme en un mode de vie dont la plupart se lassent assez vite.

Un ensemble d'émotions négatives tourmente l'âme eseuulée. L'ennui, le sentiment d'être en train de manquer le meilleur de sa vie, le sentiment de n'être pas grand-chose, la cruelle souffrance de ne pas être spécial pour quelqu'un, le manque d'affection et de tendresse, sans oublier les frustrations causées par des désirs sexuels plus ou moins assouvis. Toutes ces émotions peuvent conduire à la colère, au désespoir et à la dépression. La solitude qui était initialement un choix semble être devenue une oppressante fatalité.

## DES CONSÉQUENCES DESTRUCTIVES

S'occuper l'esprit allège le poids du silence et de l'isolement. Toutes les activités favorisant la sécrétion de dopamine et d'adrénaline au cerveau sont très efficaces pour engourdir l'ennui et la tristesse. Les sports de compétition font partie des moyens efficaces pour contrer les effets négatifs de la solitude. Certains passe-temps, comme le vidéo poker, arrivent aussi à créer un effet de diversion, même s'ils peuvent être destructeurs, sur le plan financier entre autres.

La nourriture occupe souvent une place de choix dans la vie de ceux qui souffrent de solitude. Lorsqu'on sent un vide dans l'âme, il est tentant de croire que la nourriture remplira l'espace vacant. Malheureusement, ce type de dépendance produit une détérioration de la santé et de l'apparence, ce qui n'aide pas à rehausser l'estime de soi.

Le clavardage, très populaire auprès des personnes seules, a l'avantage de favoriser des rencontres fructueuses dans la mesure où il est utilisé adéquatement et avec modération.

Malheureusement ces refuges, initialement utilisés pour diminuer la douleur, se transforment trop souvent en prisons qui ne font que l'augmenter en créant de nouveaux problèmes. Ils sabotent le quotidien en entraînant des conséquences destructives, tel le manque d'intérêt pour les activités ordinaires. Ils amènent également l'irritabilité, la perte d'estime de soi, le désespoir et la dépression.

## VAINCRE LA PEUR ET LE DÉSESPOIR

Pour arriver à briser le joug de la solitude, nous devons parvenir à vaincre la peur de souffrir et le désespoir. Lorsqu'on est malheureux dans une relation, le désespoir se cristallise dans l'ultime conviction que la solitude est désormais l'inévitable sentence à laquelle la vie nous condamne. Choisir de croire en l'amour semble encore plus naïf que de croire au Père Noël. Ni rien, ni personne ne peut changer notre sort. S'ouvrir à l'espoir peut même sembler plus douloureux que de supporter le poids quotidien du désespoir, car le désespoir comporte au moins l'avantage de nous placer à l'abri des blessures amoureuses. L'espoir, lui, nous oblige à nous rendre vulnérable et à prendre le risque de souffrir à nouveau. Néanmoins, choisir de renouer avec l'espoir est incontestablement la meilleure option, car la solitude et l'isolement nous privent de ce que la vie a de meilleur.

Il est normal d'avoir peur de souffrir et tout à fait légitime de vouloir se protéger de la douleur. Nos expériences passées sont utiles dans la mesure où elles nous évitent de répéter les mêmes erreurs. Mais que fait-on lorsqu'on n'a pas nécessairement commis d'erreurs et que les ruptures amoureuses et familiales n'ont pu être évitées ? Je dirais qu'on doit redoubler de prudence et qu'on doit s'efforcer de mettre tout en œuvre afin de favoriser un meilleur dénouement la prochaine fois.

Pour arriver à vaincre la peur, on doit premièrement prendre le temps qu'il faut pour guérir les relations passées, s'assurer de bien comprendre ce qui fait si mal. Ensuite, on doit opter pour une vision de la vie réaliste plutôt qu'idéaliste, redéfinir des attentes réalistes face à la vie, à l'amour et à l'autre. Il n'est pas défendu de prendre toutes les mesures pour éviter les écueils tout en prenant soin de lâcher prise sur ce qui échappe à notre contrôle.

Choisir l'espoir, c'est choisir d'espérer en l'amour peu importe notre condition. C'est choisir de croire qu'on peut le rencontrer aujourd'hui. C'est s'aventurer avec persévérance et courage sur le chemin de la vie en poursuivant sa route jusqu'à la victoire, car celui qui vit d'espoir, vit, tandis que celui qui n'espère plus ne fait qu'exister. Choisir l'espoir, c'est croire que l'amour est plus fort que la peur et plus précieux que tout l'argent du monde. Croire en l'amour, c'est tout faire pour le trouver et pour le protéger lorsqu'on l'a enfin trouvé. Tout faire pour le préserver, c'est trouver la générosité du compromis, la sagesse de la patience et l'humilité d'admettre notre besoin d'aide avant que tout bascule. ✕

## ÉTAPES POUR VAINCRE LA SOLITUDE

1. Identifier les causes de ma solitude.
2. Identifier les pensées négatives qui me rendent captive de la solitude.
3. Choisir d'éliminer les pensées négatives en les remplaçant par les pensées positives appropriées.
4. Ne jamais se laisser envahir à nouveau par les pensées négatives.
5. Provoquer des rencontres en participant à des activités sociales et culturelles et en s'impliquant dans son milieu.
6. Ne pas hésiter à avoir recours à l'aide d'un professionnel. Vous en valez la peine !