



féconde solitude

© David Ross - Fotolia.com

*On la fuit. On l'évite.
On la recherche. Elle est
paradoxale. Elle renvoie au
vide mais aussi aux autres.
Elle renvoie au creux mais
tout autant au plein.
Cette expérience qui
épure et agrandit
notre humanité.
La solitude.*

On assiste, dans nos pays occidentaux et socialement développés, à une montée assez remarquable de la solitude. Auparavant, le couple et la fondation d'une famille restait un bastion indéboulonnable sur lequel les individus comptaient et auquel ils aspiraient. Mais il se fait que le couple n'est plus synonyme de permanence. Les divorces sont pléthore. On ne dure plus. De nombreuses personnes se retrouvent donc à faire un bout de chemin seules.

L'émancipation économique des femmes joue un rôle non négligeable dans ce phénomène. Les femmes rompent, alors qu'avant, elles restaient par manque d'argent.

Signalons enfin que le «vivre seul» gagne du terrain, ceci par réaction liée à la peur d'être déçu(e) à nouveau, ou par choix, afin de ne dépendre de personne, ou pour jouir d'un espace personnel.

Le «vivre seul» est la conséquence d'une multitude de raisons qui s'inscrivent dans la logique de l'histoire de chacun. Quoi qu'il en soit, le fait est là : il y a de plus en plus de personnes solitaires...

Et pourtant, nous vivons dans ce qu'il est convenu d'appeler «l'ère de la communication». Tout nous invite et nous encourage à communiquer. Il y a un développement sans précédent des moyens virtuels comme les courriers électroniques, *Face book*, les webcams. Ces différents moyens de communication expriment implicitement une jonction : «*faites partie d'un groupe !*». Ce n'est pas la norme de ne pas faire partie d'un groupe.

Si l'on «ne fait pas partie», si l'on «n'appartient pas», alors... on est exclu ! Il faut être «intégré»...

Hyper communiquez ET soyez individualistes !

Il faut donc «faire partie» d'un groupe, quel qu'il soit. Du reste, les sollicitations multiples à la consommation nous invitent continuellement à faire partie du méga-groupe des consommateurs : «*Mangeons les mêmes hamburgers de par le monde. Regardons les mêmes jeux retransmis par satellite. Absorbons quotidiennement les mêmes images*».

Des images consommées, oubliées, quasi-interchangeables. C'est pourtant à travers ces images que se représentent et se jouent des scénarios idéaux de communication totale, de fusion mondiale, de globalité, de solidarité universelle, d'appartenance à un grand groupe. Tous termes renvoyant à une communion ou à une fusion.

D'une part, on met à l'honneur l'hyper communication et le partage, ce qui rend l'appartenance à un groupe et le couple désirables. Mais, par ailleurs,

les valeurs individualistes sont prônées, ce qui rendent l'autonomie et la liberté désirables. Ce n'est donc pas simple : l'individu se trouve tiraillé entre des messages contradictoires.

Couple après le désert...

Ceci dit, l'image de la solitude reste majoritairement connotée négativement. Le couple reste la norme, la solitude pas.

Dans les images du couple représenté dans les pubs, l'équation implicite est simplissime : bonheur = couple = ne pas être seul.

Or, il y a quelque chose de tout à fait faux qui consiste à croire que le couple est une arme contre la solitude, et de dire : «*Nous sommes en couple, donc nous ne sommes pas seuls*». Bien sûr que oui, qu'au sein d'un couple, la solitude existe dans sa dimension souffrante. Elle existe quand le dialogue n'a plus lieu et que chacun est renvoyé à lui-même. Ceci dit, on divorce vite actuellement. On ne supporte plus la traversée du désert. Pourtant, dans une relation de longue durée, on est parfois confronté à sa propre aridité dans le manque de désir et d'envie de l'autre. S'il y a amour cependant, et que cet amour s'enracine dans la profondeur, la traversée du désert peut avoir lieu. On se retrouve après cette traversée, mais autrement, de façon plus mûre. Alors, l'amour n'est plus seulement une pulsion, mais s'avère le lien d'une «*humanité avec une autre*» comme le dit Rilke...

«Deux solitudes s'inclinant l'une devant l'autre»...

Les débuts d'une relation pèchent par fusion. La phase des débuts de l'amour est vécue généralement comme relativement gaie et très valorisante narcissiquement. Durant cette phase où la re-

lation est en enfance, chacun apporte à l'autre un regard qui le comble. Durant cette phase, il y a grand plaisir à «faire tout ensemble». Le sentiment de solitude cesse. Il serait peut-être plus juste de dire qu'il s'interrompt.

La fusion ne peut se jouer que dans une période. Après cette période commence le temps de l'âge adulte du couple où la solitude reconquiert sa place. Car il est faux de croire que la solitude n'a pas de place au sein d'un couple. Elle a une place et c'est une place à respecter. Encore Rilke, avec cette phrase fameuse sur l'amour, si souvent citée, tant elle est juste, qui le définit comme *«deux solitudes se protégeant, se complétant, se limitant et s'inclinant l'une devant l'autre»*.

C'est évident que sans solitude, la relation étouffe. Nous avons besoin d'espace pour respirer dans la relation. Nous avons besoin d'espace pour nous rencontrer et aller l'un vers l'autre, à notre rythme. Nous avons besoin de nous ancrer dans notre propre intimité pour nous ouvrir à l'autre, ou pour nous ré-ouvrir doucement après une blessure.

L'intimité, un espace particulier de solitude

Notre relation à la solitude, à l'intimité et à l'autre n'est pas la même à vingt ans qu'à cinquante, c'est évident. Mais il n'en est pas moins réel que la capacité d'être seul s'éduque dès l'enfance. Elle s'éduque par le biais du rapport à l'espace et au territoire. Au départ de la vie, le bébé n'a pas d'intimité. Mais peu à peu, elle s'ac-

quiert en grandissant. Les adolescents sont sourcilleux quant à toute intrusion dans leur intimité. Leur territoire personnel est en cours de différenciation par rapport à la famille. Ils aspirent à pouvoir agir seuls, à se servir de leur corps comme ils l'entendent, à penser comme ils le veulent. Ils veulent s'appropriier leur propre intimité, autrement dit se mouvoir dans l'espace physique et dans l'espace psychique qui les différencient des autres.

L'intimité, c'est ce qui est secret, ce que l'on se réserve à soi seul. Elle est peu, voire pas montrée ou partagée. L'on va choisir ou non de partager et



d'ouvrir à l'autre cet espace particulier de solitude nommé «intimité». Les soins au corps, que ce soit se couper les ongles de pied ou s'épiler, ne se partagent pas avec le tout-venant. On pratique ces choses seul(e). Ou alors avec quelqu'un avec qui le degré d'intimité est plus ou moins élevé.

Il est évident que ce qui est intime et privé dépend de chacun d'entre nous et de la culture du pays ou de la famille dans laquelle nous avons grandi. La sphère privée est considérée très différemment en Afrique, en Europe ou en Asie.

© Mikael Damkier - Fotolia.com

Territoires...

Dans notre culture occidentale, des lieux ou objets sont considérés comme privés et relevant du domaine de l'intime. Pour certains, le bureau sera l'endroit de l'intimité, le lieu où ils n'aiment pas être dérangés. Le bureau est le lieu d'une solitude régénérante, l'endroit où les enfants ne peuvent pas surgir sans frapper à la porte. Pour d'autres, ce sera la chambre.

De plus en plus de couples essaient d'aménager des espaces privés où chacun peut se retirer et rester seul(e). Car dès que l'on cohabite, l'intimité personnelle devient un territoire à re-défendre, comme au temps de l'adolescence. Il faut renégocier son territoire. Dans le fait de vivre seul, c'est tout différent. Il est possible de fermer ou d'ouvrir son espace comme on l'entend.

La solitude permet cela : elle permet de posséder son territoire personnel. Il n'est pas à partager. En couple, en famille, en communauté, l'espace est partagé, ce qui suppose souvent une négociation. Les négociations deviennent parfois âpres, car le territoire est réellement porteur d'enjeux qui dépassent le présent. La notion de territoire est liée à la sécurité intérieure, et celle-ci est donnée dans l'enfance ou est malmenée. Certaines personnes sont donc extrêmement réactives par rapport à tout ce qui peut être ressenti par elles comme un manque de respect de leur intimité et de leur territoire personnel.

Solitude en nous...

Au début de la vie, nombre d'adolescents et de jeunes adultes comblent leurs manques par la relation. Plus tard aussi, du reste.

La solitude est fuie. Puis, elle s'appriivoise. Elle s'habite. On se rend plus ou moins compte qu'elle ne peut pas être évitée. Car la solitude est là. C'est un mode de rapport à l'environnement, aux autres et à la réalité. Un mode ni plus ni moins valide qu'un autre. Nous faisons tous l'expérience de la solitude. Nous sommes tous reliés par cette expérience.

La solitude fait partie du monde en tant que modalité de l'unicité et de la singularité. Un être humain se différencie d'un autre être humain, vu qu'il est unique. Mais pouvons-nous dire qu'un arbre, qu'une pierre, qu'une feuille est seule ? Oui, en tant qu'arbre, que pierre, que feuille uniques. Chaque élément du monde, l'être humain y compris, est unique... et seul dans le fait d'être unique. Cela nous différencie les uns des autres. Les autres ne sont pas comme nous, nous ne sommes pas comme les autres.



Peut-être ne veut-on pas accepter que la solitude fasse partie de notre réalité. Peut-être ne veut-on pas même s'en rendre compte. Mais elle en fait intrinsèquement partie. La solitude n'est pas à côté de nous. Elle est en nous. Et c'est libérateur de ne pas le refuser car, contactant notre solitude intrinsèque, nous nous sentons paradoxalement davantage reliés à autrui. Nous pouvons être reliés à autrui si nous pouvons faire l'expérience de notre propre solitude.

Cela fonctionne ensemble

Nous sommes seuls et reliés. Cela fonctionne ensemble. Notre humanité nous relie. Bien qu'uniques et

seuls dans la façon dont nous vivons la réalité, l'interprétons et l'exprimons, nous nous reconnaissons faisant partie de l'espèce humaine. Nous partons de notre singularité pour aller vers les autres, dans ce qu'ils ont d'unique, eux aussi. Une forme de générosité peut alors être contactée.



© Fotolia.com

Au-delà de notre humanité, nous sommes traversés par la vie, reliés par elle à l'ensemble de l'univers qui dépasse, et de loin sans nul doute, ce que nous pouvons concevoir de lui. Les astrophysiciens et les physiciens en témoignent.

La Vie traverse tout. On pourrait employer un autre mot que «Vie». On

pourrait employer bien des mots. Le mot «Esprit», par exemple, le mot «Conscience», ou les mots «Dieu», ou «Energie». Les mots dépendent de notre culture. Ils restent relatifs. Ce qui est à constater, c'est qu'il y a un dénominateur commun aux étoiles, aux soleils, aux règnes végétaux, minéraux, aquatiques, animaux, moléculaires, énergétiques. Nous faisons partie de... tout cela. Quelque chose fait que tout existe. Sans doute avons-nous quelquefois, peu ou prou, la sensation d'être relié à l'ensemble de ce qui existe par ce dénominateur commun.

Dans ces moments, le sentiment de solitude disparaît.

Mûr...

Comment peut-on rencontrer réellement l'autre ? Réellement, c'est-à-dire sans l'utiliser pour combler la solitude ou les manques. Ce n'est pas donné d'emblée de rencontrer l'autre. D'où part-on pour aller vers l'autre et pour le recevoir ? Le monde intérieur est foisonnant d'images, d'émotions, de pensées, de rêves, de représentations, d'histoires, de souvenirs, de désirs et de peurs. On ressent ce foisonnement de façon plus sensible grâce à la solitude. On explore cela, en entrant en soi, en se «recueillant» en solitude. Et agitations et turbulences sont parfois traversées, l'individu faisant quelquefois l'expérience d'aller dans une profondeur intérieure où l'esprit semble se déposer dans le calme.

Il y a une saison pour se retirer en solitude. C'est celle où l'on est mûr. La personne qui se retire estime avoir accompli ce qu'elle pouvait faire fleurir d'elle là où elle avait été semée. Elle a le sentiment de s'être réalisée. Et il ne peut entrer aucun jugement par rapport à ce que cette réalisation comporte. Pour l'un, ce sera de monter sa

petite entreprise et de la faire tourner, pour l'autre de construire sa maison écologique, pour le troisième d'élever ses enfants et de les rendre autonomes. Chacun doit réaliser «sa» vie selon «sa» nature. En tous cas, à un certain moment, plus rien n'est à prouver. Il arrive alors que naisse le besoin de se retirer pour se retrouver.

...et mue...

Se retrouver, car pour s'épanouir, on se perd quelquefois. Dans des projets, des décisions, des actions. Et ce n'est pas négatif. Tant que l'on en a besoin, il s'agit d'agir, de décider, de se mêler aux autres. Ceci pour prendre soin des caractéristiques qui nous constituent et qui vont enrichir le monde de leur spécificité. Mais à un certain moment, il faut s'arrêter. Lorsque c'est accompli. Ou lorsque nous nous apercevons que nous tournons à vide, sur notre lancée. Et s'arrêter, c'est s'offrir le luxe d'un retrait et d'une période de solitude.

© oilly - Fotolia.com



Dans cette démarche qui consiste à se retirer du monde, que ce soit en migrant vers d'autres lieux où l'on n'est pas connu ou en cultivant son jardin bio, un dépouillement advient. La personne se voit telle qu'elle est, relativement misérable dans certains secteurs, relativement douée et forte dans d'autres. Ce détachement est celui de la pomme mûre qui se détache de l'arbre, non parce qu'on l'en arrache mais parce que le temps de tomber est venu. Les apparences deviennent alors comme des peaux de serpent desséchées. Il y a mue. On laisse derrière

soi ce qui n'était que jeux, paillettes et poudre aux yeux. On voit la vanité de toutes ces choses que l'on se devait pourtant d'expérimenter sous peine de ne pouvoir s'en détacher réellement.

Dans le vide

Que trouve-t-on dans la solitude que l'on ne trouve ailleurs ? Quelle est la spécificité de la solitude ?

Qui trouve-t-on là ? Soi, tout simplement. Soi. Qui, soi ? C'est toute la question... Ce que nous connaissons de nous-mêmes, c'est prioritairement notre corps, notre chair, nos sens. Nous connaissons cela. Nous vivons

avec. Nous vivons dedans. Tout ce qui est à l'intérieur de soi s'identifie à tout ce qui est à l'extérieur de soi. Les émotions passent par la peau. La pensée s'élabore à travers les sens. Comme le dit un *yoga-sutra* de Patanjali : «*Tout se passe comme si...*». Tout se passe comme si j'étais ce corps. Mais la mort vient et il faut dire «adieu» à cette identification. Cet adieu au corps se dit seul. On meurt seul et nu. La solitude est déjà un visage de la mort. Pour cela, elle est redoutée. Car elle est le contraire de l'existence dans la matière et l'action, dans laquelle «je» se meut. Elle est immobi-

lité, elle est silence. Elle est le face à face avec soi.

Dans ce face à soi, il se peut que soit ressentie une sensation de vide. Un vide que nul ne comble. Un vide vertigineux. Dans le vide, on meurt. On ne meurt pas extérieurement, mais intérieurement. Ce sont les morts de l'illusion. L'illusion sur soi, le monde, les attentes, les autres. Le désespoir peut advenir dans une grande solitude. Et simultanément, un autre mode d'être au monde peut surgir. C'est la possibilité d'une transformation, la mort du «vieil homme» en nous. L'agonie est douloureuse. La solitude, en cela, est initiatique. C'est le lieu de la brûlure. L'appel de la solitude radicale, telle que la vivent les ermites ou les mystiques, n'est pas donné à tout le monde. Les grottes dans l'Himalaya ne sont pas le fait de personnes ordinaires. Ne nous y trompons pas.

Bien sûr, nous sentons intuitivement sans doute que nous sommes autre chose que nos limites. Quelque chose en l'être humain est plus grand que lui. Plus grand que son égoïsme, son avidité, sa propension à paraître. Quelque chose de mystérieux est à l'œuvre qui fait que l'altruisme, le pardon, la générosité existent. La gratuité existe. La gratuité de l'amour existe. Nous en sommes les dépositaires. C'est peut-être cela que l'on cherche paradoxalement au sein de la solitude. La présence.

Le creux et le plein

Il est un prix à payer pour goûter à

la douceur de la solitude. Elle a plusieurs visages. Celui du vide en est un, et ce n'est pas le moindre. Si parfois certains vivent l'effroi d'être seul et donc mortel, sans rien pour se relier, sans personne à qui se relier, c'est parce que la solitude est vécue alors comme un isolement ; elle n'est pas fécondée par la relation aux autres. Sans relation, la solitude peut effectivement être vécue douloureusement. Mais nous pouvons, en solitude, nous nourrir de la beauté et de la bonté de la vie. Nous pouvons lire, écouter de la musique, contempler des tableaux, regarder des films. Et ce ne sera pas du remplissage. Car il s'agit avant

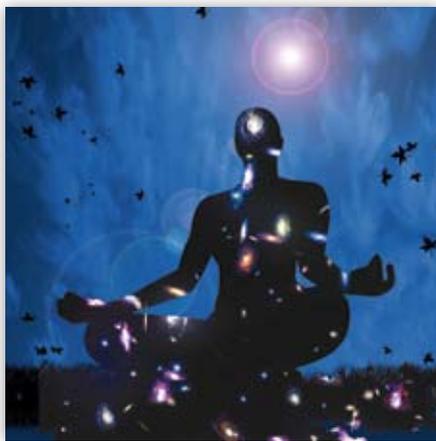
tout d'entrer en relation. Proust l'a magnifiquement exprimé lorsque, parlant des livres qu'il lit, il s'exclame : *«La lecture, cette communication féconde au sein de la solitude»...*

La solitude n'est pas un isolement. L'amitié, la tendresse, l'affection sont vivantes et parfois

même bien plus vivantes que dans celles des personnes vivant constamment en présence les uns des autres. Il y a toujours une rencontre unique avec l'autre lorsque l'on vit seul.

Célébrons la vie dans une solitude habitée.

Et non au fait de se boucher pour ne pas tomber dans le vide. Luttons alors. Ne nous rendons pas opaques et lourds comme une mer d'huile. Ne nous remplissons pas incessamment d'activités et d'effervescence. Sachons arrêter et repartir. Rythmons la solitude. Apprenons à la vivre sans que ses



© D.R. - Montage O.D.

traits de Gorgone ne soient victorieux.

Sentons de plus en plus que la solitude et la non-solitude sont aussi liées que le jour et la nuit, que le creux et le plein....

Dans cet espace...

La solitude ne nous emprisonne pas alors - comme il arrive qu'elle puisse le faire - mais elle nous donne à vivre une réalité qui est bonne à goûter. Les voix mentales qui ne cessent de bavarder, d'ergoter, de commenter, se taisent quelquefois. Il y a un espace calme et vaste qui est contacté en nous. Nous sommes ouverts intérieurement comme une coupe. La coupe peut disparaître. Un instant. Une seconde immense. Tout à coup, la séparation entre l'intérieur et l'extérieur, entre l'espace interne et l'espace externe, n'existe plus. Il y a un continuum ; le silence peut être un précieux vecteur de cette expérience car le silence est porteur de ce continuum.

Voilà que nous sommes dans cet espace ouvert et vaste, qui est un espace intérieur, grâce à la solitude, au silence, à la brise du soir, à notre âme réceptive et vigilante, grâce à la Grâce elle-même sans qui nous n'irions nulle part en nous-mêmes. Voilà que nous sommes dans une présence...

On comprend que les monastères et les ermitages soient bâtis au sommet de montagnes superbes. On comprend le sable nu, l'air du large, la forêt des grands arbres et des clairières et le poète Thoreau qui s'isole dans cette nature et y vit pendant deux ans en s'absorbant dans l'obser-

vation de ce qui l'environne, que ce soit un brin d'herbe, un oiseau ou une pierre. Il y a une beauté qui aide à être seul. Un rythme qui soutient. Oui, la solitude donne alors la présence : c'est ce que, paradoxalement, elle offre. C'est ce qu'elle a de mieux à donner. Elle nous redonne notre présence à nous-mêmes. Elle nous redonne accès à notre intimité la plus profonde.

Cette intimité dont maître Eckhart, toujours admirablement vertical dans ses propos, dit :

«Va ton chemin, sans te soucier de son pourquoi. Vis sans pourquoi. Le fond de Dieu est ton propre fond, et ton fond est le fond de Dieu. Là, tu vis selon ton être propre, comme Dieu vit de son être propre. C'est à partir de ce fond intime que tu dois opérer toutes tes œuvres sans pourquoi.»¹

Marie-Andrée Delhamende

¹ Maître Eckhart cité in «L'absurde et la grâce», de Jean-Yves Leloup, chez Albin Michel.

