



## DOSSIER : La solitude

Par Jérôme Claveau

Nous vivons dans une ère où les communications virtuelles dominent. C'est bien connu. Certains parlent même d'une ère de « méga-communication ». C'est vrai qu'il est aujourd'hui extrêmement facile de communiquer avec le monde. Facebook, MSN, Skype, les messages texte, les sites de rencontre... tant de façons de rester connecté au reste de la planète. Et pourtant...

Pourtant, si vous demandez aux gens, beaucoup vous diront qu'ils se sentent seuls au monde. Ils vous diront que leur cercle social n'est pas satisfaisant, voir qu'il est inexistant. Ils vous diront qu'il est difficile pour eux de rencontrer de nouvelles personnes, de se faire des amis, de se faire des amours.

### **La solitude...**

#### **Savoir**

De prime abord, la solitude n'est pas nécessairement associée à la souffrance d'être seul. Certaines personnes choisissent de leur plein gré de vivre seules, pour diverses raisons (pensons aux cas extrême, les ermites, qui vont vivre seuls en montagne ou en forêt, en limitant au maximum les contacts avec d'autres êtres humains). Il est ainsi possible de vivre avec soi-même, et d'en être bien. Certaines personnes ont aussi tout simplement un caractère qui les incite à s'isoler des autres. On les appelle les personnes « schizoïdes » (à ne pas confondre avec schizophrènes!). Ce sont des personnes qui naturellement vont préférer les activités solitaires, qui vont avoir un grand besoin d'avoir un espace personnel, une « bulle » de calme et de retirement.

Cependant, plusieurs personnes souffrent de leur solitude. Pourquoi? Probablement parce qu'elle leur est imposée, avant tout. Elles se sentent seules contre leur gré. Cette souffrance vient aussi plus du refus de la solitude que de la solitude elle-même. C'est pourquoi le sentiment de solitude cache des émotions diverses! Quand une personne vous dit « Je me sens seul(e) », cela peut signifier, par exemple, « J'ai l'impression de n'avoir aucune importance aux yeux des autres », « J'ai l'impression que personne ne m'aime », « J'ai l'impression de ne pas être capable de créer des liens avec les autres », « Je me sens isolé du reste du monde », « Je me sens rejeté par les autres », « Je me sens inférieur aux autres, j'ai l'impression de ne pas être à la hauteur », « J'ai peur de ne pas être accepté par les autres; j'ai peur d'être rejeté », et ainsi de suite...

## Comprendre

Si vous souffrez de la solitude, je vous encourage à faire cet exercice exigeant, mais important. Demandez-vous POURQUOI vous souffrez de la solitude. Puis, sur une feuille de papier, écrivez « Je me sens seul parce que... », puis inscrivez vos raisons. Inscrivez-en autant qu'il y en a. C'est un exercice entre vous et vous, alors accordez-vous l'honneur d'être honnête envers vous-même. Cela vous amènera à mieux comprendre votre situation, et à agir en conséquence.

L'étape « comprendre sa propre solitude » va vous permettre de trouver les éléments sur lesquels vous avez du pouvoir, et ceux sur lesquels vous devrez apprendre à lâcher prise. Je ne sais pas exactement ce que vous allez trouver comme réponses. Mais je peux m'avancer sur cette idée : plus vous investirez de temps à comprendre, plus vous découvrirez que vous n'avez pas le pouvoir de changer les autres, et que le seul élément de votre situation que vous pouvez tenter de changer, c'est vous, vos pensées, votre vision du monde et des autres !!!

### **Si vos amis sont heureux, vous le serez aussi !**

L'Université de Californie à San Diego a mené une enquête parallèle entre 1983 et 2003, démontrant que pour être heureux, il faut avoir des amis également heureux. Les psychologues ont suivi non pas un millier de personnes mais 4 739 individus dans la même petite ville de Framingham. Ils leur ont donné un questionnaire afin d'étudier les types de relations sociales qu'entretenaient ces personnes, leurs nombres de frères et sœurs, amis, connaissances, voisins, de même que leur niveau de bien-être subjectif.

Le résultat fut très simple. Les psychologues, au fil du temps, ont constaté que les individus entourés de gens heureux devenaient eux aussi de plus en plus heureux, contrairement à ceux entourés de personnes qui se morfondaient à longueur de temps.

Il s'ensuit qu'un individu habitant à moins de deux kilomètres d'un ami vivant un événement heureux (naissance, succès divers...) sera lui-même plus heureux (une probabilité augmentée de 25 %).

L'échange du bonheur, grâce à la proximité géographique, tient un rôle important, ce qui nous conduit à mieux comprendre la vanité et l'inutilité des « amis virtuels » dont les sites de relations et de rencontre sociales sont si friands sur la toile.

Il est important d'avoir des amis heureux. Laissons-nous donc contaminer sans retenue.

[http://famille.suite101.fr/article.cfm/le\\_sentiment\\_de\\_solitude\\_est\\_contagieux](http://famille.suite101.fr/article.cfm/le_sentiment_de_solitude_est_contagieux)

## Agir

Les moyens de faire face à la solitude sont propres à la situation de chacun, mais il existe deux « stratégies » principales.

La première consiste à apprivoiser la solitude. Pour y arriver, il faut être prêt à relever le défi d'apprendre à être bien avec soi-même. Cela veut dire de vaincre la peur d'être seul. Cela veut dire de trouver des activités plaisantes à faire seul. Lire un livre. Écouter de la musique. Écrire. Marcher. Observer les oiseaux. Méditer. Relaxer. Faire une sieste. Manger. Faire de l'exercice physique. Etc. Il faut comprendre qu'il y a une différence entre « se sentir seul » et « être seul ». Le fait de faire des activités en solo ne signifie pas pour autant qu'on se sente isolé du reste du monde. Cela signifie que l'on s'accorde un temps pour se retrouver soi-même! Effectivement, savoir être seul est l'une des clés de notre épanouissement psychique. La solitude permet la découverte de soi, la connaissance de ses limites.

La deuxième stratégie consiste à sortir de la solitude. Cela n'est pas plus évident. Il faut faire face à ses croyances concernant le contact avec les autres, les confronter à d'autres réalités, pour finalement les changer. Il faut aussi savoir se donner des objectifs réalistes. Ne pensez pas, la semaine prochaine, être à l'aise à parler avec des inconnus dans une soirée mondaine. Il serait plus sage de commencer à plus petite échelle. Par exemple, la première semaine, vous dites bonjour à vos voisins quand vous les croisez. La deuxième semaine, vous leur demandez « Comment ça va? ». Tranquillement, vous établirez un contact avec ces personnes. De là, en alimentant la relation, vous découvrirez peut-être des affinités, et créerez un lien plus étroit (évidemment, ça ne fonctionne pas à tous les coups! Il y aura toujours de ces personnes que vous ne pourrez jamais voir, même en peinture. Seulement, il faut s'essayer pour réussir!).

Vous cherchez d'autres moyens de rencontrer des gens? Faire du bénévolat est une excellente façon, car elle permet aussi de se sentir utile à d'autres personnes (ce qui est un sentiment très valorisant, soyez-en certains). Une autre très agréable serait évidemment de participer aux activités organisées par la vie communautaire de MIELS! Ces activités sont faites spécialement pour vous permettre de passer du temps de qualité et de divertissement en compagnie de personnes qui vivent sensiblement la même réalité que vous! Encore là, il suffit simplement de faire le premier pas!

### Sources

[http://famille.suite101.fr/article.cfm/le\\_sentiment\\_de\\_solitude\\_est\\_contagieux](http://famille.suite101.fr/article.cfm/le_sentiment_de_solitude_est_contagieux)

<http://www.suite101.fr/content/solitude-quand-tu-nous-tiens-a4020>

<http://www.redpsy.com/guide/solitude.html>

<http://www.commentfaiton.com/fiche/voir/23182/comment-apprendre-a-vivre-seule>

### Vous avez des questions ou des idées de dossiers à traiter dans le prochain Vis-ta-VIH ?

Faites-nous en part ! Pour toute question que vous vous posez concernant les divers aspects du VIH (social, médical, biologique, moral, éthique, physique, alimentaire, etc.), nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour trouver des réponses claires et faciles à comprendre. Ce sera la même chose si vous avez des idées de sujets à traiter.

Notre objectif est (et restera) de vous donner un VIS-ta-VIH qui répond à vos questions et vos besoins en matière de VIH.

Écrivez à [intviecomm@miels.org](mailto:intviecomm@miels.org).

## ***TU SERAS UN HOMME MON FILS***

**Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie  
Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir,  
Ou, perdre d'un seul coup le gain de cent parties  
Sans un geste et sans un soupir ;**

**Si tu peux être amant sans être fou d'amour,  
Si tu peux être fort sans cesser d'être tendre  
Et, te sentant haï sans haïr à ton tour,  
Pourtant lutter et te défendre ;**

**Si tu peux supporter d'entendre tes paroles  
Travesties par des gueux pour exciter des sots,  
Et d'entendre mentir sur toi leur bouche folle,  
Sans mentir toi-même d'un seul mot ;**

**Si tu peux rester digne en étant populaire,  
Si tu peux rester peuple en conseillant les rois  
Et si tu peux aimer tous tes amis en frère  
Sans qu'aucun d'eux soit tout pour toi ;**

**Si tu sais méditer, observer et connaître  
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur ;  
Rêver, mais sans laisser ton rêve être ton maître,  
Penser sans n'être qu'un penseur ;**

**Si tu peux être dur sans jamais être en rage,  
Si tu peux être brave et jamais imprudent,  
Si tu sais être bon, si tu sais être sage  
Sans être moral ni pédant ;**

**Si tu peux rencontrer Triomphe après Défaite  
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front,  
Si tu peux conserver ton courage et ta tête  
Quand tous les autres les perdront,**

**Alors, les Rois, les Dieux, la Chance et la Victoire  
Seront à tout jamais tes esclaves soumis  
Et, ce qui vaut mieux que les Rois et la Gloire,**

**Tu seras un Homme, mon fils.**

*Rudyard Kipling*