

# LA SOLITUDE

## DÉFINITIONS

« LA SOLITUDE EST UN SENTIMENT DE L'ÂME, LE SENTIMENT D'ÊTRE ISOLÉ DE VÉRITABLES CONTACTS HUMAINS, DE SE SENTIR INCOMPRIS, DE NE PAS RÉUSSIR À TROUVER SA PLACE, ETC. »

(SOURCE : [HTTPS://CHRISTIANISMEACTIF.FR/](https://christianismeactif.fr/))

« ÉTAT DE QUELQU'UN QUI EST SEUL MOMENTANÉMENT OU HABITUELLEMENT. ÉTAT DE QUELQU'UN QUI EST PSYCHOLOGIQUEMENT SEUL. »

DÉFINITION DU LAROUSSE :

## COVID-19 ?

### 1/ Descriptif de la situation

Les consignes très strictes du confinement décidé le 16 mars par le gouvernement pour lutter contre la propagation du covid-19 ont impliqué un mot d'ordre pour la majorité des citoyens : « Restez chez vous ». Et même si des exceptions sont prévues pour sortir (dérogations indiquées sur l'attestation de déplacement), des millions de français se sont retrouvés isolés et coupés de leurs proches.

De manière générale, cette fameuse distanciation sociale qui consiste notamment à ne pas s'approcher des autres à moins d'un mètre vise à tenir éloignés les individus les uns des autres, et donc à limiter les échanges entre personnes. Depuis le début de la crise sanitaire, ce leitmotiv est répété à l'envi par nos dirigeants, ce qui fait que toute personne adulte et responsable ne peut y passer outre. Mais cette mesure ne se vit pas de la même façon selon la composition du foyer, c'est-à-dire du nombre de personnes vivant sous le même toit.

### 2/ Question(s) que cela pose

En effet, pour les personnes vivant dans un foyer composé de plusieurs individus (famille avec parents et enfants par exemple), cette mesure reste relativement acceptable. La cellule familiale permet à chacun de s'exprimer au quotidien, d'échanger et de vivre des relations réelles dans un groupe connu, et à priori protecteur. Bref, ce cloisonnement familial ne crée aucun sentiment de solitude ; on pourrait même supposer qu'il aide au contraire à renouer des liens familiaux.

En revanche, pour les personnes vivant seules dans leur logement (appartement, maison, Ehpad,...), cette mesure a eu un effet bien plus néfaste. En effet, la distanciation sociale (ou distanciation physique) maintes fois répétée et annoncée comme seule arme efficace pour lutter contre la maladie a comme inconvénient immédiat de couper net ou de réduire au minimum les relations interpersonnelles et sociales. Or, quelle que soit la situation de la personne (en activité ou à la retraite), elle avait jusque là l'habitude de rencontrer très régulièrement d'autres personnes et d'échanger avec elles. Que ce soit dans le cadre de son travail (avec les collègues) ou des activités culturelles, sportives, associatives dont elle était membre, les solos avaient une vraie vie sociale parfois plus variée que d'autres. Or, du jour au lendemain, ces personnes en furent privées et ont été obligées de vivre « confinées » dans leur logement. Pour toutes ces personnes (qu'elles soient célibataires, divorcées, séparées, veuves, isolées dans un établissement médical, social ou autre) un sentiment très fort de frustration sociale est apparu. En effet, quand on se retrouve de nombreuses semaines seul chez soi, le besoin de parole (inhérent à tout être humain) n'est plus satisfait. La solitude devient subie et le solo a tendance à se renfermer sur lui-même car il n'a plus d'interlocuteur avec qui échanger. Ce mécanisme d'isolement s'insinue progressivement chez le solo qui ne souhaite plus faire d'effort pour maintenir des liens amicaux.

Pour des personnes déjà considérées solos en temps normal, il a fallu brusquement apprendre à vivre une nouvelle solitude : **celle de l'absence de contacts humains quotidiens, de rencontres individuelles et amicales.**

## PLUSIEURS VERSETS D'EXHORTATION

ESÂÏE 43,12; 58,11. ROM.12,5. I CORINTHIENS 12,12 ET 26.

Matthieu 11 28 : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. »

Dans le dictionnaire de théologie pratique (Excelsis), Mme Dehevels décrit très bien les fragilités et difficultés de vivre seul : *Cela peut créer des angoisses, la perte de repères, le sentiment de non sens de l'existence. La solitude « imposée » implique la diminution (voire la suppression) des occasions de communiquer en face en face avec autrui. Or, nous avons tous besoin de parler, d'être écouté, entendu et compris ; c'est un besoin essentiel de l'être humain. En l'absence du face-à-face créé par Dieu (Gn 2), il manque un miroir pour se voir soi-même. L'absence de relations se traduit par un manque affectif, de tendresse et de chaleur ce qui crée une réelle souffrance chez la personne seule. A cela se rajoute une certaine vulnérabilité car on est seul face à ses propres émotions qui peuvent devenir envahissantes à force de tourner à l'intérieur de soi. »*

Nous pouvons évoquer la situation particulièrement dramatique dans les Ehpad où les personnes âgées se retrouvent confinées dans leur chambre sans aucune visite de leurs proches. Emmanuel Hirsch (président du Conseil pour l'éthique de la recherche et l'intégrité) a évoqué le syndrome de glissement chez ces personnes isolées et fragilisées par le confinement. Pour lui, des personnes qui n'avaient plus d'espoir se sont laissé mourir. "Le risque qui va après la dépression, c'est de se laisser aller, ne plus s'alimenter et là, le risque vital est très important.", indique le psychiatre Frédéric Limousin le 13 avril 2020 à France Info.

Pour terminer sur ce point, je dirai que beaucoup de personnes qui vivaient déjà seules avant le 16 mars et qui l'assumaient plutôt bien se sont retrouvées déstabilisées par cette réalité « nouvelle ». Ce confinement forcé les a renvoyées à leur domicile avec comme seule perspective de se retrouver seules entre quatre murs en les **privant d'un lien social**.

La continuité relationnelle, réelle pour une grande partie de la population, ne doit donc pas occulter que certaines personnes en ont été exclues : par « illettrisme numérique » ou par aversion du monde virtuel qui « déshumanise » ou rend superficiel les relations humaines.



### Que nous dit La Bible au sujet de la Solitude ?

En hébreu, solitude signifie désert, loin du bruit, dépouillement, espace où Dieu vient nous rencontrer personnellement. Plusieurs épisodes de la vie de personnages bibliques nous instruisent sur la solitude. C'est l'exemple de Moïse (Exode 2.17) après le meurtre de l'égyptien. Il part dans le désert où il sera préparé pour conduire le peuple. Elie (1Rois 19.1-18) a peur pour sa vie et va expérimenter une autre manière de comprendre l'action de Dieu dans la vie, du spectaculaire au silence ; puis Dieu lui donne **une parole d'esérance**. Jonas (1 et 2) réoriente sa vie et accomplit sa vocation. Jean-Baptiste, en prison (Matthieu 11.2-14), doute mais redécouvre le Messie grâce aux disciples. Paul (Actes 18.8) en doute sur l'efficacité de son ministère, reçoit un ange qui lui dit : "Sois sans crainte, j'ai dans cette ville un peuple nombreux »

En outre, Dieu nous a créés, Il nous a faits à son image et nous sommes ses enfants. En cela, nous ne sommes pas seuls mais faisons partie de la famille de Dieu. La Bible nous exhorte très souvent à nous tourner vers les choses célestes. Enfin, Dieu est fidèle, et peu importe comment on se sent, peu importe si on se sent délaissé ou seul, Il est là et Il nous aime. Il nous parle directement, connaît notre nom et vient à notre secours.

Enfin, souvenons-nous que nous faisons partie du corps du Christ. Si nous avons été baptisés d'un même esprit et que nous croyons à la résurrection, nous sommes les membres du corps de Christ. Dans ce corps, nous devenons « un » malgré nos différences ; nous sommes en communion avec les autres et nous ne sommes pas isolés ou seuls. Nous avons un même entendement, un même esprit, un même objectif, un même but.

**En restant fidèle à Dieu et en cherchant à construire le corps de Christ, Dieu fera en sorte que nous trouvions notre place et un ministère dans ce monde et dans l'église.**

**Muriel Fines**

**Ps. Vous pouvez nous faire parvenir vos questions et vos remarques, elles nous enrichiront.**

PAGE 2

Eglise Réformée Evangélique (ERE) : 24-26 rue du sergent Vigné, 31500 Toulouse

• Tél. +33 (0) 5 61 80 82 74

• Pasteur, Pascal Gonzalez : +33 (0) 6 95 03 07 14 / Pdt du Conseil Presbytéral, Paul Mayoka : +33 (0) 6 23 36 12 15

• E-mail : eretoulouse@gmail.com

[www.eretoulouse.com](http://www.eretoulouse.com)