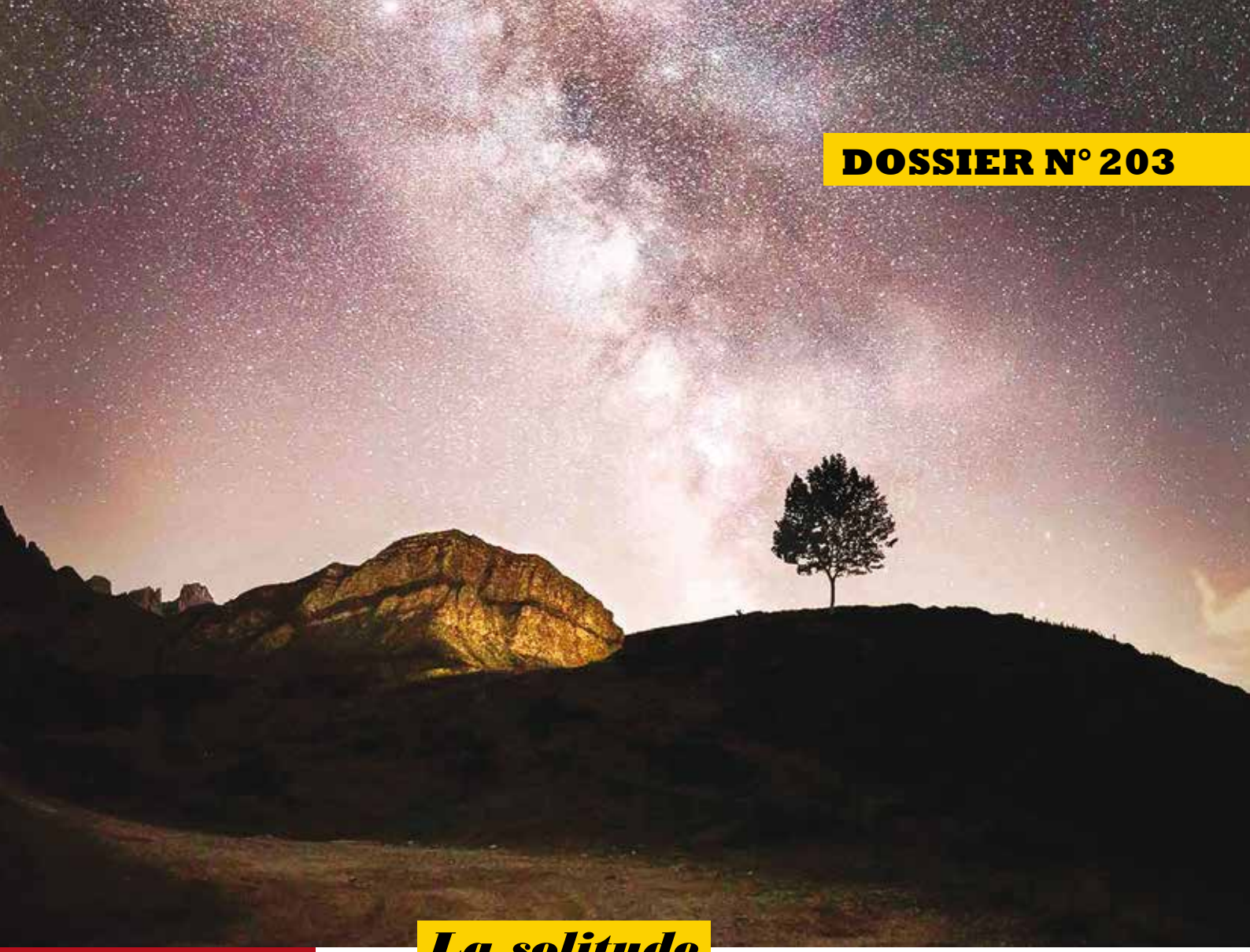

© DR

La solitude

ENTRE SOUFFRANCE ET RICHESSE

Alors que nos vies sont de plus en plus connectées au monde, que les réseaux sociaux nous affichent un nombre incalculable d'amis, le sentiment de solitude est de plus en plus lourd chez beaucoup de nos contemporains. Certes l'enfermement sur soi-même et l'enfermement social conduisent à l'isolement progressif et définitif – l'association Astrée, comme d'autres organismes, aide autant que possible les personnes qui en souffrent, à sortir de cet enfermement mortifère. Néanmoins, si, pour certains, la solitude est angoisse et souffrance, elle est, pour d'autres, un confort recherché pour réfléchir et créer. Oui, elle peut être source de mort et source de vie. En effet, la solitude est source de vie quand elle nous permet de nous resituer dans l'amour de Dieu, loin des agitations de nos vies.

Guillaume de Saint-Thierry écrivait, pour les moines, un texte que nous pouvons transposer à tout état de vie : « *La cellule est un lieu sacré où le maître et son serviteur s'entretiennent comme un homme avec son ami, l'époux avec l'épouse. Elle est le lieu où le céleste se mêle au terrestre, le divin à l'humain.* »

Dans son livre *Prenez soin de votre âme*, Jean-Guilhem Xerri, psychanalyste chrétien, cite Jean Paul II : « *Le patrimoine des pères est comme une invitation à redécouvrir, dans le vacarme de la civilisation moderne, des solitudes créatrices où l'on puisse s'engager résolument, sans alibi, sur la voie de la recherche de la vérité.* »

Ce dossier nous éclaire sur ces solitudes choisies et subies et nous invite à veiller à la solitude de ceux qui nous sont proches…

Dossier réalisé par Nicole Peilhon et Gabriel de Sevin

L'APPORT

de ***P. Jean-Louis Ducamp***,
prêtre et psychanalyste

Vaincre les solitudes

En psychologie, pour parler de la solitude, il faut aussi parler de ses causes et de ses effets. Le prêtre et psychanalyste Jean-Louis Ducamp nous aide à poser paisiblement notre diagnostic.

Que le moine, la moniale, l'étudiant, le diacre, le prêtre et tant d'autres, pour mener à bien leurs divers projets, aient besoin de recul, de silence et de paix, cela s'entend. Le problème est que la solitude n'est pas seulement la garantie d'une vie studieuse et paisible.
La solitude est aussi porteuse de pathologie. C'est sur cet aspect que je vous propose que nous nous arrêtions, peut-être pour y voir clair en nous-mêmes et pour pouvoir aider notre entourage.

Différentes solitudes

Solitude du vieillard, isolé, abandonné, mais considéré, angoissé en pensant à la mort. Solitude de celui qui compte moins, s'il a encore le bonheur de pouvoir compter dans la société. Solitude et angoisse de l'étudiant face à son avenir, à sa réussite sociale et amoureuse. Solitude de la femme et de l'homme de tous âges, dans le couple, le travail, l'éducation des enfants. Solitude du chômeur qui ne sert plus à rien. Autant de solitudes qui aboutissent à des regrets et parfois à de lourdes culpabilités.
Solitude du diacre et du prêtre encore actifs, mais dont la limite d'âge peut les amener à se demander s'ils valent encore quelque chose, quand, sous prétexte de ne pas les fatiguer, on ne s'adresse à eux que pour des tâches subalternes. À condition de ne pas les avoir complètement oubliés.
Ces solitudes sont parfois porteuses d'une vraie pathologie. La solitude est alors l'état ponctuel ou durable, plus ou moins choisi, subi, d'un individu qui est engagé, ou mal engagé, dans un rapport avec autrui, ou même qui n'a plus de rapport avec l'autre. On peut parler de solitude objective pour distinguer cet état du sentiment subjectif, associé à l'isolement social.
Le dictionnaire de psychologie dispose : « *La solitude peut devenir un véritable enfer pour l'être humain.* »

Différents moyens de lutter contre les solitudes

La solitude subie devient chronique intense, et souvent très douloureuse : je le vérifie tous les jours dans mon cabinet.

© CORINNE MERCIER/CIRIC

Prêtre et psychanalyste

Le père Jean-Louis Ducamp a été ordonné prêtre en 1968.
Il est aussi psychanalyste et a beaucoup collaboré avec les philosophes Michel Foucauld et Maurice Clavel.
Lorsque le cardinal Lustiger est arrivé à Paris, il lui a demandé d'intégrer son équipe et de quitter son cabinet de psychanalyste.
Il a été nommé près de la place Maillot, Paris (17e),
pour reprendre la chapelle Notre-Dame-de-la-Compassion,
ce qui convenait très bien à ce prêtre formé pour soulager les misères humaines. Le père Ducamp a ainsi toujours travaillé aux périphéries de l'Église, notamment avec le monde des artistes et du spectacle, où il a côtoyé beaucoup de gens éloignés de l'Église. Il a, entre autres, célébré la messe de la nuit de Noël au palais des Congrès. Il a ensuite passé un temps en mission au Burundi, où il a travaillé à unifier les évêques de différentes ethnies.
À la mort du cardinal Lustiger, tout en gardant des activités apostoliques, le père Jean-Louis Ducamp s'est réinstallé comme psychanalyste. Il reçoit, depuis, de nombreux patients en proie à la solitude et à ses conséquences destructrices.
Beaucoup d'écoute, tout un accompagnement, une thérapie sont nécessaires et, comme le dit le père Ducamp,
« grâce à Dieu, j'arrive à faire avancer les gens ».
Le père Ducamp distingue bien son ministère de sa vie professionnelle, même s'il peut arriver qu'il y ait des croisements. Pour lui, ces activités appartiennent à deux sphères bien différentes.

L'isolement subi est associé à des risques sérieux de problèmes psychiques ou mentaux, comme des dépressions ou des suicides, corrélés à une possible mortalité et à des risques accrus de maladies de longue durée.
Avec compassion, généralistes, psychiatres et psychologues sont, au quotidien, confrontés à ces profondes détresses.
Le sentiment de solitude est toujours très douloureux : on le décrit parfois par l'image d'un cœur déchiré. Les patients disent : « *J'ai le cœur brisé.* »
C'est alors de douloureuses expériences d'un manque qui s'accompagne d'un sentiment de vide, d'anxiété, de marginalisation, d'isolement, d'étiolement.
Le corps du solitaire est touché : on peut aboutir à des suicides, à des manques d'assurance, à des pertes d'estime de soi. C'est comme une forme d'aliénation où la mémoire se trouble allant parfois jusqu'aux hallucinations… Se mettent alors en place des thérapies d'illusion, comme l'alcool, les drogues et le recours compulsif à des médicaments de tous genres, parfois même prescrits par des marabouts de toutes sortes.
Comme si ce tableau tragique n'était pas suffisant, il faut ajouter des problèmes de santé physique comme des accidents vasculaires cérébraux ou cardio-vasculaires.
Vous comprendrez bien que l'on doive prendre la solitude maladive au sérieux, en considérant que des séances de méditation ou de yoga ne peuvent parfois qu'aggraver les situations. Que faire devant ces troubles ? Une thérapie sérieuse qui traitera l'isolement social et la dépression clinique du patient.
Je ne nie pas l'importance d'une dimension spirituelle dans le traitement, mais il me semble qu'elle doit plus se manifester par l'empathie du praticien, son écoute, sa bienveillance, que par une plongée dans le religieux dont les effets sont souvent à court terme désastreux.
Attention, ce qui est en jeu, c'est une vraie assistance à personne en danger ; derrière cette personne, il y a sa famille, son entourage, mais surtout sa vie.
Les bons sentiments ne soigneront jamais un solitaire dépressif et anxieux ! L'empathie, parfois une molécule, une sérieuse thérapie sont les vrais remèdes aux souffrances de la solitude.
Ne pensez pas que je décrive des situations apocalyptiques : c'est le pain quotidien que je dois traiter chaque jour dans mon cabinet.
Comme écrivait Nietzche dans *Ainsi parlait Zarathoustra*, « *ne soyez pas vertueux au-dessus de vos forces et n'exigez de vous-mêmes rien qui ne soit vraisemblable ! Dans la solitude, pousse ce que chacun y apporte, y compris la bête intérieure. Aussi faut-il déconseiller la solitude à beaucoup* ». ■

Les mystères de l'appel du Seigneur

Le jeune Jean-Louis Ducamp, déjà sensible à la détresse humaine entend à un concert, ces strophes d'un poème d'Aragon mis en musique par Jean Ferrat et chanté par une de ses amies. Il comprend alors sur le champ avec une certitude absolue que le Seigneur l'appelle à le suivre, à travailler pour guérir les détresses humaines dont toutes sortes de solitudes et les conséquences néfastes qu'elles entraînent.

Les choses vont comme elles vont
De temps en temps la terre tremble
Le malheur au malheur ressemble
Il est profond, profond, profond

Vous voudriez au ciel bleu croire
Je le connais ce sentiment
J'y crois, moi aussi, par moments
Comme l'alouette au miroir

J'y crois parfois je l'avoue
À n'en pas croire mes oreilles
Ah je suis bien votre pareil
Ah je suis bien pareil à vous

À vous comme les grains de sable
Comme le sang toujours versé
Comme les doigts toujours blessés
Ah je suis bien votre semblable

Extrait du poème de Louis Aragon
J'entends, j'entends
tiré du recueil *Les Poètes* (Gallimard, 1969)

L'APPORT

de ***dom Jean-Philippe Lemaire***, o.s.b.,
de l'abbaye Saint-Pierre de Solesmes

Au sein de la vie monastique, une solitude choisie et vécue

Le révérend père dom Jean-Philippe Lemaire est moine bénédictin de l'abbaye Saint-Pierre de Solesmes dans la Sarthe. Il nous livre le fondement de la vie monastique, cette nécessaire solitude.

« Solitude » et « monastique » sont deux mots synonymes puisque le mot « moine » signifie « seul ». Pour saint Antoine, le premier moine qui vécut seul au désert d'Égypte, c'est une solitude silencieuse pour Dieu : la solitude extérieure est pour Dieu qui vit dans le cœur, c'est une solitude habitée par quelqu'un, par un ami, mieux par un Père.

Jésus comme seul ami

Le moine n'est pas un être bizarre, un peu misanthrope qui fuit toute compagnie pour se réfugier sur lui-même. C'est tout le contraire ! Il a un ami, un ami unique : Jésus. Par le baptême, Jésus est entré dans son cœur. Il y vit avec son Père et l'Esprit Saint. C'est une compagnie intérieure, invisible mais réelle, si attrayante qu'elle a pris de plus en plus de place en ses pensées, en ses désirs. Dans l'Évangile, saint Marc écrit que « *Jésus appela les Douze pour être avec lui…* » (Mc 3, 14). Voilà ce qui répond au désir caché du jeune qui entre au monastère : être avec Jésus, être seul avec lui, l'écouter…

Le premier mot de la *Règle* de saint Benoît, c'est « *Écoute* ». « *Écoute* » avec « *l'oreille du cœur* ». Pourquoi y a-t-il de grands murs autour du monastère ? Pour tamiser les bruits. Pourquoi le cloître est-il fermé à l'intérieur du monastère ? Pour y écouter la parole de Dieu, surtout l'Évangile proclamé par le diacre, à l'Eucharistie quotidienne. Pourquoi le moine vit-il seul dans sa cellule, en silence, sans radio, ni télévision ? Parce qu'entre amis les rendez-vous sont secrets. Jésus nous dit que « *le Père voit dans le secret* » (Mt 5, 4). Solitude, silence, secret, trois S qui ne font pas du moine un isolé mais un ami de celui qui a dit : « *Je ne vous appelle plus serviteurs mais amis* » (Jn 15, 15). Les monastères vidés par la Révolution française ont servi de prison. Ainsi : le Mont-Saint-Michel, Fontevrault dans l'Ouest. Moine et prisonnier ont en commun la solitude. Le moine a choisi la solitude parce qu'il apprend à aimer. Un moine du désert d'Égypte appelé Moïse confiait à un jeune : « *Reste dans la cellule, elle t'apprendra tout.* » C'est en le vivant que le moine le comprend. Je témoigne après soixante-et-un ans de vie monastique : j'aime ma cellule, j'aime y demeurer seul avec Jésus.

Un combat spirituel

Mais attention à l'« acédie », ce manque de goût pour la présence de Jésus, pour ses affaires, au sens où il répond à Marie sa Mère : « *Ne saviez-vous pas que je devais être aux affaires*

La sculpture de sainte Marie-Madeleine, assise près du tombeau de l'église abbatiale, est très appréciée par les moines qui voient en son visage pacifié et pacifiant une icône de la femme en prière. Pour dom Lemaire, « *il n'est pas inutile de remarquer que, dans un monastère d'hommes, une femme aux yeux baissés soit l'inspiratrice de leur recherche aimante du Christ, dont ils ne se lassent pas* ».

© ABBAYE SAINT-PIERRE DE SOLESMES

> **Le moine est caché dans la solitude. La communion avec tous les membres du corps du Christ est son service d'amour, de paix, de joie.**

de mon Père » (Lc 2, 49). L'acédie est la tentation subtile du moine. La solitude se vit dans la foi, sans voir, sans sentir. Parfois, c'est le tunnel, le désert, la sécheresse… Ni la parole de Dieu, ni la beauté de la nature, au printemps ou à l'automne, ne comblent ce vide des sens, des pensées… D'où la tentation de chercher des compensations, surtout dans le domaine des sens. C'est le combat spirituel ou plutôt la purification du cœur. Le psalmiste demande à Dieu : « *Crée en moi un cœur pur* » (Ps 51, 12). Un cœur pur est purifié par l'Esprit Saint, par l'amour ; il est libéré de toutes les attaches – y compris l'argent – qui l'empêchent d'être seul avec Jésus.

À Solesmes, dans l'église abbatiale, à la mise au tombeau du Christ, il y a la célèbre statue de sainte Marie-Madeleine. Les moines d'abord, les fidèles ensuite, participent à la paix rayonnante de ses yeux baissés. Grande pécheresse, pardonnée, elle n'a plus qu'un bien-aimé, un amour vécu dans la solitude de son cœur purifié.

L'amitié avec Jésus n'est pas une « amitié particulière » qui refermerait le cœur d'un homme. Jésus est le Fils de Dieu. Il s'est fait homme parce qu'il a créé tous les hommes et veut les sauver tous et les servir tous. L'amitié de Jésus dilate, ouvre à tous ceux qu'il aime, à commencer par celui qui est le prochain, proche par la parenté ou d'une autre manière. Les deux premiers mystères du Rosaire révèlent ce feu de l'amour du Christ qui rayonne : à l'Annonciation (Lc 1, 25-38). Marie est seule : quand Gabriel se retire, Marie porte Jésus en son sein : quelle intensité corporelle et spirituelle ! Sans doute les femmes de diacres, éclairées par l'Esprit Saint, pourraient nous en parler. Marie ne s'enferme pas dans sa chambre mais « *se levant, elle partit en hâte…* » (Lc 1, 39). Elle visite sa cousine Élisabeth, « *elle reste avec elle environ trois mois* » (Lc 1, 56) donc jusqu'à la naissance de son fils Jean Baptiste. Élisabeth est âgée et enceinte, Marie est aussi enceinte, mais jeune. Celui qu'elle porte dira plus tard qu'« *il n'est pas venu pour être servi mais pour servir* » (Mt 20, 28). Marie vient chez sa cousine non pour être servie mais pour servir. L'Évangile en donne un signe discret : « *Marie entra dans la maison de Zacharie et salua Élisabeth* » (Lc 1, 40). C'est Marie qui salue la première Élisabeth, comme pour lui témoigner son affection et sa disponibilité. Le salut a été le canal par lequel Jésus a envoyé son Esprit d'amour et de joie à Jean Baptiste. Pour Marie la solitude intérieure avec Jésus n'exclut pas mais au contraire appelle le service.

Une solitude communautaire

Pour le moine qui vit en communauté, la solitude habitée par Jésus est cohabitée par les frères. Chaque jour, la communion eucharistique est à la fois solitaire, une solitude intérieure prolongée par un temps de grand silence, et communautaire, une communion exprimée par le chant de tous ceux qui reçoivent le corps du Christ. Ce que le moine vit à ce moment, il le vit pendant les heures de prière et de chant au chœur. Quand le diacre assure sa fonction à l'autel, il assume ses responsabilités dans le service liturgique, mais en gardant dans son cœur l'attention à Jésus.

Toute la journée du moine est un reflet des journées de Jésus perdant sa vie sur terre : il partageait la vie de Marie et Joseph à Nazareth ; il était entouré des disciples et assailli par les foules. Mais aussi, il se retirait à l'écart pour prier, seul avec son Père. Il invitait ses Apôtres à faire de même. Cette alternance, entre solitude extérieure et partage avec les frères, rythme la vie du moine. Le moine reste uni à ses frères par une attention continue d'où ne sont absents ni le pardon, quand il y a eu une tension, ni la reconnaissance, quand il y a eu une joie commune. Ensemble, les moines prient à l'Église ou avant les repas, ils se détendent aussi : les récréations sont nécessaires avec rire et plaisanterie. C'est la vie de famille.

Dans le cœur du Christ qui l'habite, le moine est au cœur de l'Église et l'Église est au cœur du monde. Ce que le cœur est dans le corps, le moine l'est dans le corps du Christ. Il est caché dans la solitude, mais la communion avec tous les membres du corps est son service d'amour, de paix, de joie. ■

L'EXPÉRIENCE

de **Myriam Turenne**,
coordinatrice des groupes Jeunes Professionnels
dans le diocèse du Mans

Surmonter la solitude en allant vers l'inconnu

Ergothérapeute, Myriam Turenne, 29 ans, a travaillé pendant un an au service de la Pastorale des jeunes du diocèse du Mans. Elle revient sur le sentiment de solitude éprouvé durant sa vie étudiante et au début de sa vie active. Période durant laquelle elle a su s'entourer d'autres jeunes pour aller de l'avant.
Et ce notamment auprès des Jeunes Professionnels, dont elle est aujourd'hui coordinatrice des groupes dans la Sarthe.

La solitude est un sentiment auquel nous sommes tous confrontés un jour ou l'autre sur des durées différentes, mais qui peut parfois devenir un cercle vicieux d'enfermement sur soi.
Au début de ma vie étudiante, quittant tout juste le cocon familial, je me suis installée à Rennes en colocation. Alors que, timide, je débarquais dans cette ville inconnue, j'ai eu la chance d'être accueillie dès ma sortie du métro par une de mes colocs, et une relation s'est très rapidement créée, d'autant plus facilement que nous partagions certaines affinités et une même foi. Cela m'a aidée à ne pas m'enfermer dans mon travail scolaire et à m'ouvrir à la rencontre d'autres personnes inconnues. Cela m'a aussi permis de limiter les temps de solitude dans mon quotidien et même dans ma vie de prière. Si la colocation est un des moyens les plus prisés actuellement par les étudiants, et même par de plus en plus de jeunes professionnels, c'est qu'elle permet de ne pas se retrouver seul dans une ville inconnue. Cela est un bon début pour se lancer dans une nouvelle vie sans cette angoisse de solitude en rentrant chez soi, et pour se rendre, de fait, plus disponible et plus ouvert aux autres.
Toutefois, il me semble que les étudiants ont plus d'opportunités pour se créer un réseau amical. Lors de nos études, nous sommes constamment en contact avec des jeunes globalement du même âge et nous partageons le même quotidien : mêmes cours, professeurs, examens, etc. Pour les jeunes professionnels, il n'en est pas de même. Sur le lieu de travail, les expériences entre collègues peuvent être différentes ainsi que les âges, les états de vie, les obligations familiales, professionnelles, bénévoles… Il est de ce fait plus difficile de trouver des points qui rassemblent et de créer des liens en dehors du travail.
Pourtant, certaines solutions existent. Par exemple, s'inscrire à un club de sport ou à des activités diverses. Une de mes nouvelles collègues fraîchement diplômée et ne connaissant personne au Mans s'est rapidement constitué un réseau amical grâce aux sites d'organisations d'événements, rassemblant des personnes ayant les mêmes envies de sorties sur une même ville. Mais encore faut-il avoir la volonté d'initier cette démarche d'aller vers l'autre et avoir l'opportunité de rencontrer des personnes avec qui nous avons des points communs.
Dans les diocèses, de plus en plus d'aumôneries pour jeunes pros se sont créées. Et j'observe, dans les groupes Jeunes Pros de la Sarthe, des liens forts qui se créent rapidement, et plus fortement que dans un groupe de sport par exemple. Mais pour réussir à intégrer chaque nouvelle personne, il est important de diversifier les propositions afin que chacun se sente à l'aise, quelle que soit son attente. C'est pourquoi nous organisons au Mans différentes soirées de formations ou d'échanges ainsi que des rencontres plus festives (film, jeux de société, danse, repas, etc.), permettant à chacun d'avoir des lieux d'échange avec d'autres chrétiens sur sa vie quotidienne et d'enraciner un peu plus sa foi. Cela permet ainsi d'avoir un lieu nourrissant pour se mettre ensuite au service des autres, et, par la suite, de se mettre au service de l'Église pour aller témoigner aux périphéries.

© JEUNES PROS/DIOCÈSE DU MANS

Jeunes Professionnels du diocèse du Mans lors d'un voyage en Terre sainte.

Pour aller plus loin : www.cojp.cef.fr

L'EXPÉRIENCE

de ***Françoise Pinguet***,
consacrée à la communauté de l'Emmanuel

Françoise Pinguet est médecin gynécologue, aujourd'hui à la retraite.
Toute son existence a été au service de la vie. Consacrée dans la communauté de L'Emmanuel, elle témoigne du sens du célibat au service de la mission dans l'Église et dans le monde, d'une solitude offerte que seul le Christ peut combler et qui est source d'une grande fécondité.

Le célibat : une disponibilité pour la mission

Nous commençons notre vie par être célibataires un certain temps, temps de croissance, de maturation. Le temps passant, certains se marient et s'ouvrent à la fécondité de leur amour, associée le plus souvent à une descendance. Des formes de célibat, persistent de manières très diverses : célibat d'attente, veuvage, séparation ouvrant à une certaine forme de célibat.
Choisir un célibat « pour le Royaume » est d'abord une réponse à un appel. Bien évidemment cela suppose un acte de foi en Dieu Amour trinitaire qui se penche sur chacun de nous, une écoute du cœur sur la volonté aimante de Dieu qui nous appelle sur un chemin de bonheur. Ce don est proposé, entendu par certaines. « *Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, mais c'est moi qui vous ai choisis.* » (Jn 15, 16). Quelles en sont les particularités ?

Se donner à Dieu pour le servir

Cet appel au don total par un célibat consacré, anticipe la vie du Royaume, de la vie éternelle où l'on ne se marie pas. C'est un temps de fiançailles, avant les noces éternelles. C'est être appelé à témoigner dans le monde des noces éternelles à venir et déjà pauvrement commencées. Nous sommes tous de passage et appelés à vivre du festin des noces de l'Agneau. Témoigner que le règne de Dieu est déjà commencé sur terre est important, indiquant ainsi notre destinée ultime, notre vrai bonheur, celui d'être ressuscités avec le Christ.
C'est bien évidemment une histoire d'alliance, avec le Christ « époux » pour la consécration féminine. C'est se donner à Dieu avec tout son être pour le servir. C'est accepter de vivre de ce lien unique avec le Christ, lui qui a donné sa vie pour moi : il me propose de le suivre sur ce chemin de mort et résurrection. C'est vivre au sein de la Trinité, habitée par le Christ, offerte au Père, sous le souffle de l'Esprit Saint. Si le règne de Dieu est commencé sur terre, ce Roi se faisant serviteur nous appelle à servir de manière préférentielle, les petits, les pauvres, ceux qui sont les préférés du Roi serviteur.

Un manque comblé par le Christ

C'est aussi la voie de l'humilité. Renoncer à une descendance, à une fécondité visible, c'est accepter une privation. C'est parfois subir des regards méprisants, des incompréhensions.
Enfin, c'est le don d'une solitude. Adam est seul face à son Créateur. Alors qu'il est au paradis, qu'il a reçu toute la création, cette solitude originelle est bien la marque d'une soif de relation à un autre. « *Il n'est pas bon que l'homme soit seul. Il faut que je lui fasse une aide* » (Gn 2, 18). Et on entend le cri de joie d'Adam à la vue d'Ève. Le célibat pour le Royaume n'efface pas la solitude originelle douloureuse, mais c'est le Christ qui peut combler ce manque. À la suite du Christ, c'est une invitation à rejoindre tous ceux qui vivent ce manque, pour y ouvrir la porte au Christ.
Le don au sein d'une alliance est source de fécondité. Quand Dieu appelle, c'est pour la mission quelle que soit sa forme. C'est se laisser habiter par l'Esprit saint pour être disciple à la suite du Christ, mais disciple missionnaire quelle que soit la forme visible. N'oublions pas que Thérèse de Lisieux est patronne des missions ! ■

L'EXPÉRIENCE

de **Régis Vian**,
chef d'entreprise

« Chef d'entreprise : une solitude à la fois amie et ennemie »

Régis Vian, 47 ans, marié et père de quatre enfants, est entrepreneur dans le bâtiment. Il nous partage la solitude vécue par un chef d'entreprise.

La solitude, chez un chef d'entreprise, est tout à la fois amie et ennemie. Amie, car une part des motivations profondes de l'entrepreneur est portée par la recherche d'une certaine solitude. Il ne s'agit pas de la solitude qui consiste à être seul. Il s'agit de ces moments de grâce où l'intuition germe au plus profond de soi : ouvrir les yeux pour voir cette petite pousse, cachée aux yeux de tous et se retrouver seul devant l'évidence. Le bonheur est grand lorsque l'intuition devient idée, que l'idée devient projet et que le projet devient tout ou partie de l'entreprise. La solitude grisante et effrayante des débuts est devenue partage, avec l'autre et pour l'autre, un cheminement vers le bien commun.

Intensifiée par l'impact des décisions

La solitude est ennemie lorsque des vents de tempête soufflent sur l'entreprise. Les équipes resserrent les rangs, ou se dispersent. Les clients, les fournisseurs, les partenaires de l'entreprise naviguent eux aussi entre ces deux extrêmes. Il n'y a ni vérité, ni certitude. La situation est instable. Il suffit d'un rien pour que tout bascule, ou que tout s'apaise. Une seule constante toutefois : face à des décisions difficiles et engageantes, la solitude du chef d'entreprise. Cette solitude-là consiste à être seul. Elle est vertigineuse, et son intensité augmente avec l'impact de la décision. Les conseils se taisent avant, les commentaires commencent après. Lorsqu'il faut trancher, le décideur est seul. Il est alors essentiel de pouvoir exprimer et formuler ses réflexions, ses doutes et ses choix. Il est aussi essentiel de se savoir écouté. Pouvoir les formuler à voix haute, avec une écoute active et bienveillante, permet de garder les idées claires. C'est primordial lorsqu'il s'agit d'annoncer des licenciements, ou d'engager sans garantie de résultat son patrimoine familial ou celui de ses associés. Le mouvement des Entrepreneurs et Dirigeants chrétiens (EDC) est un bel espace d'expression. Mais aussi et surtout la prière, par laquelle la miséricorde et l'amour infini de notre Père permettent d'illuminer les situations les plus désespérées. Avec Dieu, jamais je ne suis seul !

Depuis treize ans que je suis chef d'entreprise, j'ai ressenti tout cela. Lorsque j'ai repris mon entreprise, je suis arrivé seul, assez innocent, chez des banquiers très affûtés sur le sujet.

Se concentrer sur l'objectif

J'ai ressenti cette solitude amie, véritable ligne de crête entre la panique et l'ivresse de l'orgueil. Surtout ne pas se laisser griser, et se concentrer sur l'objectif. La satisfaction est immense quand l'issue est positive. Aujourd'hui encore, aller négocier seul, en éclaireur, un chantier qui sort de l'ordinaire, pour le progrès de l'entreprise, me rappelle la solitude enivrante des débuts.

À l'inverse, la solitude ennemie a atteint son paroxysme en 2010, lorsqu'il m'a fallu licencier quatre collaborateurs pour raisons économiques, et voir notre maison familiale engagée comme caution dans l'avenir plus qu'incertain de l'entreprise.

Dans un cas comme dans l'autre, j'ai éprouvé le besoin de partager cela avec des confrères attentifs et bienveillants que j'ai trouvés et que je trouve aujourd'hui encore aux EDC. Je ne me priverai pour rien au monde de cette sérénité !

Pour aller plus loin : www.lesedc.org

> **« Il est essentiel de pouvoir exprimer ses réflexions, ses doutes et ses choix, et de se savoir écouté. Le mouvement des Entrepreneurs et Dirigeants chrétiens est un bel espace d'expression. »**

de **Corinne Richou**,
mère d'un enfant souffrant d'autisme

Solitude et handicap

Corinne Richou est mère d'Edgar souffrant d'autisme, aujourd'hui âgé de 37 ans. Malgré une vie professionnelle aux larges responsabilités, elle consacre sa vie à donner à son fils toutes les possibilités pour sortir de l'isolement dans lequel son handicap l'enferme. Elle a beaucoup contribué à la création des classes intégrées pour enfants autistes dans les établissements catholiques d'enseignement du diocèse de Paris.

Parmi les divers handicaps, les troubles du spectre de l'autisme (TSA) sont certainement ceux qui entraînent le plus d'isolement social et le sentiment de solitude qui l'accompagne. En effet, l'autisme est caractérisé par des difficultés sensorielles qui peuvent affecter toutes les perceptions. Une personne avec autisme peut percevoir certains sons comme intolérables, présenter des déficiences visuelles, ressentir comme une brûlure le plus léger contact sur sa peau, tout en restant insensible à certaines douleurs, ou présenter des dégoûts alimentaires violents. Ces dysfonctionnements sensoriels s'accompagnent très fréquemment de handicaps divers associés (difficultés motrices, troubles du langage, de digestion ou encore épilepsie) avec des niveaux d'atteinte plus ou moins profonds. Cette description montre la difficulté de compréhension de ce que ressent ou perçoit une personne atteinte de TSA, comme la difficulté de cette personne à appréhender notre univers.

Favoriser l'inclusion dans la société

Mon fils de 37 ans, atteint d'autisme a eu la chance de bénéficier, de 1991 à 2000, des premières classes intégrées françaises spécialisées pour les enfants atteints d'autisme, créées par l'Enseignement catholique dans le diocèse de Paris. Cette prise en charge éducative a rompu l'isolement quasi total dans lequel son handicap l'avait confiné jusqu'à son entrée dans le monde scolaire, à l'âge de 9 ans. Conjugué aux rééducations sensorielles, l'accès aux savoirs élémentaires, que la société apporte à chaque enfant, lui a conféré un langage élémentaire, alors qu'il était entièrement mutique. Il a appris à lire. La familiarité avec les mots lui a permis de commencer à comprendre cette langue étrange que parlent ses proches, le français.
En parallèle, l'inclusion dans l'école, avec son cortège de règles à respecter, mais aussi ses interactions riches et variées, a été essentielle pour atténuer son isolement. Mais les personnes handicapées restent fragiles. L'inclusion dans la société, si nécessaire pour rompre l'isolement et la solitude, est délicate en l'absence d'un médiateur et d'une protection adéquate de la personne atteinte de TSA. Le risque est grand de retomber dans un cercle vicieux, pouvant aller jusqu'au harcèlement. Le rôle protecteur et aimant de la famille est aussi, bien sûr, primordial pour rompre la solitude des personnes avec TSA et soutenir leur développement. Depuis, les classes intégrées et l'inclusion accompagnée ont fait leurs preuves pour tous les handicaps. Il est maintenant acquis qu'un environnement éducatif aide largement les enfants handicapés à surmonter au moins partiellement leurs difficultés et à sortir de leur isolement. Pour moi, éviter la solitude, celle de mon fils, la mienne, comporte deux voies : réduire le handicap, d'une part, et rester inclus dans la société (famille, amis, associations, soutiens), d'autre part. Mais il reste beaucoup à faire pour que les adultes atteints de TSA puissent bénéficier d'un environnement comparable à celui des classes intégrées et poursuivre leur devenir, comme tout individu social… ■

© ALAIN PINOGES/CIRIC

Cours d'arts plastiques dans une classe ULIS. L'unité localisée pour l'inclusion scolaire (ULIS) offre une scolarisation adaptée aux enfants en situation de handicap. Ils ont ainsi accès à l'école en milieu ordinaire, dans une classe spécifique, avec un accompagnement personnalisé.

L'EXPÉRIENCE

de ***Corentin Blanchetière***,
chargé de la vie associative pour Astrée

Astrée accompagne les personnes seules par l'écoute empathique

Corentin Blanchetière est chargé de la vie associative pour Astrée, une association spécialisée dans l'accompagnement de personnes souffrant de solitude. Il nous livre la manière dont l'association procède pour accompagner ces personnes.

Gilbert Cotteau, un enseignant très sensibilisé au délitement du lien social et à la souffrance d'un grand nombre de personnes en situation de solitude, a créé l'association Astrée en 1987 afin que celles-ci parviennent à puiser en elles l'énergie de décider de leur vie, grâce à une relation d'aide bénévole, gratuite et régulière.

L'association Astrée, reconnue d'utilité publique, s'engage au quotidien pour restaurer le lien social en luttant contre l'isolement par l'écoute et l'accompagnement relationnel de personnes, à tout âge de la vie. Plus de trente ans après sa création, Astrée porte un réseau de plus de 500 bénévoles, implantée dans dix-sept villes de France.

Les chiffres de la solitude en France sont alarmants. Environ 10 % de la population française, soit 5,5 millions de personnes, sont en situation « *de grande solitude objective* », correspondant aux personnes ne rencontrant jamais, ou rarement, physiquement, d'autres personnes. C'est un manque de relations en quantité.

Mais Astrée s'intéresse à la solitude subie. Ce sentiment de solitude frappe les personnes se sentant seules, au-delà du fait d'être ou non objectivement entourées. C'est un manque de relation en qualité.

Les personnes qui contactent Astrée sont de tous âges et de tout milieu social. Contrairement aux idées communément admises, les personnes âgées sont loin d'être les seules touchées par le sentiment de solitude. Lors des périodes de changement et face aux accidents de la vie, chacun peut être exposé à la solitude, comme l'illustre le témoignage de Claudine, 47 ans, accompagnée par Astrée : « *À la suite d'un accident de travail, je n'ai pas pu reprendre d'activité. La solitude m'a conduite à la dépression, je n'avais plus d'énergie, de goût pour la vie.* » Ou encore celui de Mario, 58 ans : « *Après un deuil, je me suis retrouvé seul, en perte de repères, et j'étais incapable de vivre seul…* »

Une écoute de qualité pour aider l'autre à se sentir reconnu et à redevenir acteur de sa vie

Astrée apporte un soutien basé sur la qualité de relation. Les bénévoles de l'association suivent une formation initiale à l'écoute et à l'accompagnement relationnel qui va leur permettre d'instaurer une relation de qualité et d'apporter un soutien empathique à une personne seule et en souffrance. Ce soutien s'étale dans la durée, permet de favoriser un retour progressif à l'autonomie et à la resocialisation de la personne. Une écoute de qualité permet à la personne de se sentir accueillie, reconnue et en confiance. Elle peut ainsi prendre du recul, retrouver l'estime d'elle-même, et redevenir acteur de sa vie, en étant libre de ses choix et de son rythme.

La démarche d'Astrée peut être complémentaire d'autres formes de soutien, sans s'y substituer comme des sorties, de la convivialité, une thérapie psychologique ou encore des aides de service.

Journée mondiale des solitudes le 23 janvier

Le 23 janvier 2020, l'association Astrée organise pour la troisième fois la Journée des solitudes dans les villes où elle est implantée. L'objectif : travailler à enrayer le fléau de toutes les solitudes.

Pour aller plus loin :
Association Astrée
3 rue Duchefdelaville – 75013 Paris
Tél. : 01 42 27 64 34.
Site : www.astree.asso.fr