

# Des jours meilleurs nous attendent—2<sup>e</sup> partie

[Better Days Ahead—Part 2]

## Trouver du réconfort en période de solitude

**Peter Amsterdam**

Lorsque nous traversons une période difficile de notre existence, cela s'accompagne souvent d'un sentiment de solitude ou d'isolement dans nos épreuves. D'ailleurs il est possible que nous soyons entourés de personnes qui souffrent elles aussi de la solitude, sans que nous en ayons conscience. Il est donc important de prendre des nouvelles de notre famille, de nos amis et de nos collègues pour voir comment ils vont, et pour leur donner l'encouragement, le soutien et les prières dont ils ont besoin.

Nous ferions bien de considérer chaque personne qui croise notre chemin avec compassion, bonté, humilité, douceur et patience (Cf. [Colossiens 3.12.](#)) Notre rôle en tant qu'ambassadeurs du Christ ([2 Corinthiens 5.20](#)) est de manifester constamment l'amour et la miséricorde du Seigneur, et de faire une différence dans la vie d'une personne même si nous ne sommes en contact avec elle que très peu de temps. De simples gestes de gentillesse peuvent aider à soulager la solitude de quelqu'un et lui faire sentir que quelqu'un tient à lui. « L'Éternel nous fait grâce et notre Dieu est juste. Il est plein de bonté » ([Psaume 116.5](#)).

Voici ce que dit Maria à propos de notre mission qui est d'aller vers ceux qui se sentent perdus et seuls :

En tant que disciples de Jésus, nous sommes appelés à nous plonger dans l'océan de l'humanité, pour aller à la recherche de ceux qui sont perdus, en train de sombrer et de se noyer, pour leur offrir la vie, l'espérance et la vérité. Nous avons le merveilleux réconfort de Dieu, la puissance de sa Parole, et notre compréhension de l'avenir qu'Il a réservé à ses enfants. Nous sommes tenus de transmettre ce que nous avons reçu à ceux qui ont perdu tout espoir de réconfort, ou qui ne connaissent pas le Dieu qui les aime ni le bonheur céleste qui les attend.

Ils ont désespérément besoin de l'amour de Dieu et de sa vérité. Faisons tout notre possible pour leur faire découvrir la joie, la paix intérieure et la vie éternelle que nous avons en Jésus. Il nous dit de pleurer avec ceux qui pleurent et de laisser notre cœur se briser pour ceux qui ne Le connaissent pas encore.

Vous souvenez-vous comment vous vous sentiez avant que vous ne trouviez le Seigneur ? Peut-être ressentiez-vous un profond désespoir et votre vie vous paraissait vide de sens ? Le Seigneur a entendu le cri de votre cœur et Il s'est porté à votre secours en vous prenant dans ses bras au moment où vous en aviez le plus besoin. Il l'a probablement fait en utilisant une personne, quelqu'un qui porte dans son cœur le merveilleux amour du Seigneur. Il nous implore de faire de même—et de donner son amour et sa vérité à ceux qui se sentent perdus et seuls.

Nous n'imaginons pas l'effet positif que peuvent avoir même de petits échanges, non seulement pour atténuer la solitude de quelqu'un, mais aussi pour nous remplir d'un sentiment de plénitude et d'accomplissement. Engager la conversation avec une autre personne, même si c'est quelqu'un que nous ne connaissons pas, peut nous enrichir mutuellement et aider la personne à laquelle nous nous intéressons et nous-mêmes à nous sentir moins seuls et plus connectés. Dale Carnegie disait : « Vous pouvez facilement augmenter dès maintenant le bonheur global du monde. Comment ? En adressant quelques paroles d'appréciation à quelqu'un qui se sent seul ou démoralisé. Peut-être oublierez-vous demain les paroles bienveillantes que vous prononcez aujourd'hui, mais la personne à laquelle vous les avez adressées les gardera précieusement pour toujours. »

Gardons à l'esprit que même lorsque nous traversons une période de solitude, *nous ne sommes jamais vraiment seuls !* « Même si les montagnes se mettaient à bouger, même si les collines venaient à chanceler, mon amour envers toi ne bougera jamais ; mon alliance de paix ne chancellera pas, » déclare l'Éternel, rempli de tendresse pour toi » ([Esaïe 54.10](#)). Le Seigneur ne nous oublie jamais.

Nous qui sommes ses enfants avons l'assurance que Dieu ne nous perd jamais de vue. Avant même notre naissance, ses yeux étaient déjà sur nous. « Mon corps n'était pas caché devant toi lorsque j'ai été fait dans le secret ... Je n'étais encore qu'une masse informe, mais tes yeux me voyaient » ([Psaumes 139.15–16](#)). ... [Psaumes 34.15](#) nous dit : « Les yeux de l'Éternel se tournent vers les justes, son oreille est tendue pour écouter leurs cris. » L'auteur d'un hymne s'est exclamé : « Il veille sur les petits moineaux et je sais qu'Il veille sur moi. »

Nous ne sommes jamais hors de sa vue, donc nous ne sommes jamais absents de ses pensées. Nous avons tous à l'esprit la prière incroyable du Psaume 139 qui nous rappelle que notre Créateur est avec nous, indépendamment de l'endroit où nous nous trouvons et de notre état d'esprit. Il nous voit en tout lieu. Il nous connaît parfaitement et intimement. L'auteur de ce psaume a écrit : « Que tes pensées, ô Dieu, me semblent impénétrables ! Que leur nombre est grand ! Comment les compter ? Elles sont plus nombreuses que les grains de sable » ([Psaumes 139.17–18](#)). Si vous avez eu récemment l'occasion de vous promener sur les vastes plages de l'océan et de marcher sur ce sable qui s'étend à perte de vue, vous pouvez ressentir la profondeur de l'amour et de l'attention de notre Père céleste décrite dans ce psaume...

Dieu, notre Père ne nous oublie pas. Nous sommes toujours « sous son regard et dans ses pensées. » —*Daniel Henderson*<sup>1</sup>

Une jeune femme a écrit :

Dans les moments de solitude, Jésus veut nous attirer à Lui. Il désire devenir notre ami le plus sincère et le plus fidèle, celui vers qui nous pouvons toujours nous tourner sans craindre d'être déçus. Il profite de ces moments de solitude pour consolider et renforcer notre amitié avec Lui, car Il sait que ce lien privilégié nous aidera à surmonter toutes les épreuves que la vie nous réserve.

Si la solitude vous pèse, sachez qu'il n'y a pas lieu de désespérer. Rappelez-vous que Jésus vous aime plus profondément que quiconque ne pourrait le faire et qu'Il vous connaît mieux que personne. Vous allez vous rendre compte que cette période de solitude est en réalité un cadeau déguisé. Ses dons masqués nous parviennent avec un amour infini et, à travers eux, nous pouvons acquérir des trésors qui dureront bien après que nos épreuves seront passées.<sup>2</sup>

En lisant et en priant sur le sujet de la solitude, j'ai pris conscience d'une réalité que je n'avais pas bien saisie jusque-là. En tant qu'enfants du Dieu de l'univers, destinés à être unis à Jésus et au Père pour l'éternité au ciel, nous ne pourrons jamais *totalem*ent échapper à la solitude durant notre vie ici-bas. Nous ne sommes pas conçus pour être pleinement satisfaits sur cette terre. Peu importe la richesse de notre existence, et peu importe que nous soyons entourés de notre famille ou d'amis, il y aura toujours un vide. Clarissa Moll écrit :

Même si nous savons que Jésus nous accompagne dans notre solitude, cette compréhension ne nous apporte pas toujours le réconfort escompté, et peut-être est-ce pour une bonne raison. Comme C. S. Lewis l'a écrit dans *Les Fondements du christianisme* : « si nous découvrons en nous un désir que rien en ce monde ne peut satisfaire, l'explication la plus probable est que nous avons été faits pour un autre monde. »

Dans son livre *Heureux les insatisfaits*, Amy Simpson répète ce que disait C.S. Lewis. « Peut-être que Dieu ne souhaite pas encore apaiser nos aspirations » écrit-elle. « À mesure que notre foi grandit et que nous nous rapprochons de Jésus, nous avons tendance à trouver moins de satisfaction dans la vie présente, plutôt que davantage. »

Nul doute que Jésus s'invitera dans notre solitude. Il promet de venir à notre rencontre dans nos lieux déserts, dans nos espaces de confinement, pour régénérer notre âme, nous apporter de la joie, réconforter notre cœur et nous donner la paix. Si, malgré sa compagnie, notre sentiment de solitude persiste, nous pouvons nous rassurer en nous disant qu'il s'agit moins d'un symptôme de notre solitude que le signe d'une quête spirituelle normale. Cette solitude persistante traduit un profond désir de communion qui ne sera [pleinement] comblé que lorsque nous verrons Jésus face à face.<sup>3</sup>

Un autre auteur explique aussi très bien cette idée. Je trouve que c'est un concept qui mérite d'être médité pour comprendre comment il s'applique dans la vie de chacun. Cela pourrait vous offrir un éclairage qui vous réconfortera dans les moments éprouvants. Steve DeWitt a écrit :

Comme [Genèse 1.27](#) le dit clairement, dès le commencement de notre existence et de notre conception, nous avons été créés par Dieu et pour Lui. Cela nous confère une aptitude spirituelle et relationnelle que Dieu seul peut satisfaire dans sa plénitude. Comme l'a si bien dit Augustin : « Notre cœur est sans repos tant qu'il ne repose pas en toi. »

Nous voyons la solitude comme un ennemi qu'il faut à tout prix éviter. Mais, en attendant la pleine réalisation de la rédemption, notre vie ne sera jamais tout à fait exempte de solitude. Dieu s'en sert pour capter notre attention. Ainsi, lorsque je suis envahi par un sentiment de solitude, j'essaie de réfléchir consciemment : pourquoi est-ce que je ressens cela ? Je ressens cela parce que j'ai été créé pour Dieu. Suivant le conseil d'Elisabeth Elliot, je transforme ma solitude en recueillement et mon recueillement en prière. De sorte que la solitude ne nous apparait plus comme un démon. De fait, elle se transforme en un guide et un allié. ...

Je n'ai peut-être pas de femme, mais j'ai le Christ. Vous n'avez peut-être pas de mari, mais vous avez le Christ. Vous êtes peut-être séparé de votre famille, mais vous avez le Christ. Vous êtes peut-être veuve, mais vous avez le Christ. Vous avez peut-être été rejeté par votre conjoint, mais vous avez le Christ. Et puisque vous et moi sommes faits pour Lui, avoir le Christ c'est aussi avoir son Esprit, et la promesse qu'un jour, je ne me sentirai plus jamais

seul. ... Dans les périodes de désespoir intérieur, le Seigneur est présent et, avec Lui, il y a un chemin à travers la vallée de la solitude.<sup>4</sup>

J'ai une amie très sociable et extravertie qui « aime les gens. » Son mari est décédé il y a quelque temps, et elle vit seule depuis un an. Elle m'a confié que ce n'était pas facile et qu'elle s'était sentie très isolée et, pour reprendre ses propres termes, qu'elle a eu « beaucoup trop de temps seule avec elle-même ». Elle a formé une nouvelle habitude qu'elle appelle « ses dialogues avec Papa et Jésus » pendant ses promenades quotidiennes avec son chien qui durent à peu près deux heures.

Elle expliquait que ce qui rend cette pratique si spéciale pour elle est qu'elle consacre chaque jour ce moment à marcher en *parlant à voix haute à Jésus et à Dieu*. C'est à ce moment-là qu'elle s'épanche en prière – pour elle-même et pour les autres. Elle parle au Seigneur et au Père comme s'ils *étaient là à ses côtés*. Elle dit qu'il lui arrive même de rire avec eux et que leur présence est tellement réelle qu'elle a l'impression que Papa et Jésus lui tiennent les mains ! (Elle dit que si les gens la voyaient parler à voix haute et rire, alors que seul son chien l'accompagne, ils la qualifieraient probablement de « vieille dame un peu folle », mais en réalité c'est une guerrière dans l'Esprit !)

« La beauté de cette situation, dit-elle, c'est que lorsque je repense à cette année difficile, souvent solitaire, je ne peux m'empêcher de reconnaître que je me sens beaucoup plus proche du Seigneur et de Papa, et que ma sensibilité à leur présence dans ma vie s'est aiguisée. Je suis plus que jamais convaincue de leur attention à chaque détail de ma vie et de celle de gens que j'aime. Cette intimité est le plus beau cadeau que j'ai reçu. »

Elle m'a envoyé un extrait d'un article qui dit :

N'oublie jamais que tu as un ami en Jésus ([Jean 15.15](#)) et que l'Esprit habite en toi pour te donner la force d'affronter cette saison de solitude. ... Dans son livre *Doux et humble de cœur [Gentle and Lowly]* Dane Ortlund écrit : « Le cœur du Christ pour nous signifie qu'Il sera notre ami infailible, peu importe les amitiés que nous avons ou que nous n'avons pas sur cette terre. Il nous offre une amitié qui pénètre sous la douleur de notre solitude... Bien que cette douleur demeure, sa piqûre est rendue tout à fait supportable grâce à l'amitié bien plus profonde de Jésus. »—*Joe Carter*<sup>5</sup>

Je terminerai par un message du Seigneur qui, je l'espère, vous encouragera et vous inspirera :

Une des conséquences de ma présence constante à tes côtés, c'est que tu n'es jamais seul. Je t'entraîne à devenir de plus en plus conscient de Moi, mais Je comprends que tu es humain et que ta capacité d'attention est limitée. Parfois, lorsque tu souffres, tu as l'impression d'être seul ou abandonné. Toutefois, J'ai souffert seul sur la croix pour que tu ne sois jamais seul dans les épreuves. *Je suis toujours avec toi, et tu m'as saisi la main droite.*<sup>6</sup>

Je suis plus proche que tu ne l'imagines, encore plus près que l'air que tu respires. Généralement tu n'as pas conscience d'être entouré d'air, parce qu'il est invisible et constamment disponible. De même, ma Présence invisible est une constante dans ta vie, mais tu n'arrives pas toujours à percevoir ma présence, et cela te rend vulnérable à la solitude. ...

Je souhaite ardemment que tu fasses l'expérience de ma présence—de la sérénité et de la satisfaction qu'elle engendre—d'une manière plus constante. Il existe un lien étroit entre le

sentiment de solitude et le fait de ne pas être conscient de ma présence. C'est un problème vieux comme le monde : quand le patriarche Jacob se trouvait dans un lieu aride—loin de sa famille—il avait pleinement conscience de son isolement. À ce moment-là, Je lui ai révélé ma présence sous la forme d'un rêve magnifique. À son réveil, Jacob s'est exclamé : « Vraiment le Seigneur est ici, mais je ne le savais pas... »

Non seulement Je suis constamment avec toi, mais Je suis aussi en toi : dans les recoins les plus intimes de ton cœur et de ton esprit. Ce que Je sais de toi est d'une parfaite clarté et cela repose sur un amour inconditionnel.

Laisse les sentiments de solitude te rappeler ton besoin de rechercher ma face. Viens à Moi dans ton dénuement profondément humain, et ma présence divine te comblera d'une abondance de vie !<sup>7</sup>

N'oublions jamais que Jésus a promis : « Je ne te laisserai pas : non, je ne t'abandonnerai jamais » ([Hébreux 13.5](#)). Nous pouvons nous appuyer sur cette promesse chaque jour, quelles que soient nos circonstances. Louons le Seigneur !

*Première publication en octobre 2021. Adapté et réédité le 15 mai 2025. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.*

---

<sup>1</sup> Daniel Henderson, "Never Forget: You Are Not Forgotten," Strategic Renewal, <https://www.strategicrenewal.com/never-forget-you-are-not-forgotten/>

<sup>2</sup> "Le cadeau de la solitude," Just1Thing.com.

<sup>3</sup> "Bloom Where You're Quarantined," [Épanouissez-vous quand vous êtes en quarantaine] *Christianity Today*, April 1, 2020, <https://www.christianitytoday.com/ct/2020/april-web-only/coronavirus-covid-19-bloom-where-youre-quarantined.html>

<sup>4</sup> "Lonely Me: A Pastoral Perspective," [Je me sens seul : un point de vue pastoral] August 4, 2011, <https://www.thegospelcoalition.org/article/lonely-me-a-pastoral-perspective>

<sup>5</sup> "What Christians Should Know About Loneliness," [Tout ce que les chrétiens devraient savoir sur la solitude] The Gospel Coalition, November 21, 2020, <https://www.thegospelcoalition.org/article/the-faqs-what-christians-should-know-about-loneliness>

<sup>6</sup> Sarah Young, *Jesus Always* [Jésus toujours] (Thomas Nelson, 2017).

<sup>7</sup> Sarah Young, *Jesus Lives* [Jésus vit] (Thomas Nelson, 2009).