

# Surmonter les périodes difficiles—2<sup>ème</sup> partie

[Getting Through Tough Times—Part 2]

## Surmonter l'isolement et la solitude

**Peter Amsterdam**

Il y a fort à parier que la plupart d'entre nous ont éprouvé un sentiment d'isolement à des degrés divers au cours des dernières années. Nombreux sont ceux qui ont déclaré avoir eu trop de « temps de solitude », et si vous vivez seul, il est probable que vous vous sentiez plus fréquemment. Maria et moi avons la bénédiction de vivre ensemble et d'avoir des conversations, et nous apprécions de pouvoir nous soutenir l'un l'autre, y compris dans nos temps de prière. Je ne suis pas seul la plupart du temps, mais j'ai eu l'occasion d'échanger avec beaucoup de gens qui sont seuls et qui se sentent très seuls.

Les personnes qui n'ont pas l'habitude d'être seules ont du mal à gérer cette situation, ce qui peut se traduire par de la tristesse, des larmes, voire de la dépression. Vous pouvez également ressentir un manque de contact physique, d'embrassades et de lien avec les gens. Le sentiment de solitude peut s'aggraver au point que vous n'avez plus envie de vous habiller le matin et que vous vous dites : « À quoi bon ? » Au bout du compte, votre santé émotionnelle commence à souffrir.

Lorsqu'on se sent seul, cela peut déboucher sur un sentiment de désolation ou de désespoir. Dès le début du récit biblique, nous voyons que Dieu nous a créés pour vivre en communauté avec d'autres personnes. Nos échanges avec les autres, en particulier avec d'autres croyants, nous donnent une responsabilité, nous encouragent, nous donnent le sentiment d'être appréciés et nous procurent joie et inspiration. Ils peuvent définir les contours de notre routine quotidienne et donner un sens à nos tâches quotidiennes.

Mais lorsque cette structure de communauté disparaît ou est inaccessible, il peut y avoir un effet domino. Lorsque les bonnes habitudes et l'autodiscipline se perdent, il se peut que vous ne fassiez pas le lien avec votre solitude. Alors, c'est facile de vous en vouloir parce que « vous vous êtes laissé aller ». Vous vous dites : « Je ne suis qu'un gros paresseux ». Alors qu'en réalité, lorsque certaines circonstances dont vous dépendiez disparaissent ou se dégradent, cela a des répercussions sur votre bien-être émotionnel, physique et spirituel.

L'isolement peut aussi amener à combler le vide par d'autres choses comme la télévision, la nourriture, l'alcool, le jeu, surfer sur Internet ou les réseaux sociaux. Lorsqu'on est triste, seul ou que l'on s'ennuie, il est naturel d'essayer de trouver du réconfort dans les distractions, de garder l'esprit occupé à autre chose. La nature humaine a tendance à vouloir oublier l'anxiété et à rechercher le plaisir momentané de la « dopamine ». Mais nous savons tous que ce n'est pas la solution.

Nous qui sommes chrétiens avons l'assurance que, quels que soient les problèmes et les situations pénibles auxquels nous faisons face, nous avons reçu le don de la grâce et la promesse d'espérance. Pierre dit dans sa première épître : « Mais quand vous aurez souffert un peu de temps, Dieu, l'auteur de toute grâce, qui vous a appelés à sa gloire éternelle dans la communion avec Jésus-Christ, vous relèvera lui-même ; il vous affermira, vous fortifiera et vous rendra inébranlables en vous établissant sur un fondement solide » (1 Pierre 5.10 BDS). Même lorsque nous avons l'impression que nous ne pourrions pas supporter l'épreuve une minute de plus, Dieu est fidèle et Il promet qu'Il « vous donnera la force d'y résister et il préparera une issue pour que vous en sortiez vainqueurs » (1 Corinthiens 10.13 PVV). L'auteur de l'épître aux Hébreux nous encourage par ailleurs à rester « fermement attachés à l'espérance que nous avons reconnue comme vraie. Celui qui nous a fait les promesses est entièrement digne de confiance » (Hébreux 10.23 BDS). C'est dans ces moments-là que nous avons besoin de courir vers notre Rocher pour nous mettre à l'abri des tempêtes.

La solitude peut devenir un tueur silencieux. La plupart du temps, les gens ne vous diront pas qu'ils souffrent de solitude. Ils sont peut-être embarrassés par leur situation ou ont l'impression que personne ne fait attention à eux. Ils ont peut-être adopté une attitude défaitiste et se disent qu'il n'y a rien à faire pour remédier à cette solitude pesante. Je me suis rendu compte à quel point il est important de prendre des nouvelles des gens, de les contacter et de leur demander comment ils vont.

Lorsque quelqu'un vous demande : « Comment vas-tu ? » Si ça ne va pas bien, il ne faut pas avoir peur de dire franchement : « Je ne vais *pas* très bien » et de demander des prières et du soutien. Il faut avoir une bonne dose d'humilité pour se montrer vulnérable et faire part de ses besoins. Mais c'est un bon point de départ lorsque vous souffrez sous les nuages noirs de l'isolement et de la solitude. Dire aux autres ce que l'on ressent c'est leur donner la possibilité de nous reconforter et de nous aider.

Lorsque je sors de chez moi pour vaquer à mes occupations, j'essaie de garder à l'esprit l'adage bien connu selon lequel « chacun porte un fardeau en secret ». Nous ne savons pas ce qui se passe dans la vie des gens, et il est facile de ne pas faire attention à eux, de supposer qu'ils vont bien, ou de tirer des conclusions hâtives, voire de les juger. Nous ferions mieux, au contraire, d'avoir de la compassion pour chaque personne. « Ainsi donc, en tant qu'êtres choisis par Dieu, saints et bien-aimés, revêtez-vous de sentiments de compassion, de bonté, d'humilité, de douceur, de patience » (Colossiens 3.12 S21).

Une de mes amies m'a raconté qu'un jour, elle s'était trompée sur le compte d'une femme qui travaillait dans une épicerie. Cette femme avait la réputation d'être renfrognée, de répondre aux clients sur un ton bourru et d'être généralement assez désagréable. Ce n'était un secret pour personne qu'elle n'était guère appréciée de ses collègues et des clients.

Mon amie a fini par donner un surnom peu flatteur à cette femme, jusqu'au jour où elle a eu une conversation plus profonde avec elle et qu'elle a appris qu'elle avait de graves problèmes de santé. Cette femme vit seule et elle avait eu tellement peur durant les restrictions imposées par le COVID qu'elle n'était pas sortie de chez elle pendant cinq mois. Imaginez la peur, la solitude et le désespoir qu'elle a dû ressentir. Quelle tristesse !

Le fait d'apprendre que cette femme avait éprouvé une peur aussi débiliteuse a permis à mon amie de mieux comprendre sa situation et, à l'issue de leur conversation, elle s'est sentie un peu coupable de ne pas avoir eu plus de compassion et de ne pas avoir accordé à cette femme le bénéfice du doute. Elle s'est rappelée que les apparences sont trompeuses, et qu'il vaut mieux ne pas porter de jugements hâtifs ou se faire une opinion fondée sur les apparences.

Ce fut pour moi un bon rappel dans le cadre de notre vocation d'ambassadeurs du Christ (2 Corinthiens 5.20) de toujours m'efforcer de refléter l'amour et la miséricorde du Seigneur et d'essayer de faire une différence dans la vie des gens, même si on ne fait que les croiser. Le Seigneur peut nous aider dans nos relations avec les gens, aussi brèves soient-elles, à être des témoins de son amour et de sa compassion. Nous pouvons leur laisser quelques paroles de foi et d'espérance, même lors d'une seule et unique rencontre. Ces simples actes de gentillesse peuvent contribuer à soulager la solitude d'une personne et l'aider à sentir que quelqu'un s'intéresse à elle. « Soyez bons et pleins de compassion les uns envers les autres ; pardonnez-vous réciproquement comme Dieu nous a pardonné en Christ » (Éphésiens 4.32 S21).

Cela ne demande pas un gros effort d'imagination de comprendre que cette femme d'un abord revêche souffrait en silence et se débattait contre sa peur, son isolement et sa solitude. Mais nous devrions également nous rappeler que nous ne sommes pas toujours au courant de ce qui se passe dans la vie d'une personne en apparence joyeuse et positive.

Par exemple, une autre de mes amies m'a parlé d'une femme de ménage qu'elle a rencontrée dans l'immeuble où elle travaille, et qui est toujours attentionnée, agréable et amicale. Un jour, elle a demandé par politesse à cette femme : « Comment va votre famille ? » Cette femme lui a raconté une triste histoire en expliquant que sa

cousine était récemment décédée et que son père était gravement malade. Mon amie a pris le temps de discuter un peu avec elle et, au moment de se séparer, elle a dit à cette femme qu'elle prierait pour elle. Quelques jours plus tard, elle lui a demandé comment elle allait. Je crois que cette petite manifestation d'intérêt a aidé cette femme à sentir que quelqu'un faisait attention à elle et à ne pas se sentir aussi seule.

Il ne faut point se lasser de faire de petites choses pour l'amour de Dieu qui regarde non la grandeur de l'œuvre, mais l'amour avec lequel elle est accomplie.—*Frère Laurent*<sup>1</sup>

Le Seigneur nous fait grâce et notre Dieu est juste. Il est compatissant.—*Psaume 116.5 BDS*

Nous serions sans doute étonnés de voir l'effet que peuvent avoir même de petits échanges, non seulement pour soulager la solitude de quelqu'un, mais également pour nous remplir d'un sentiment d'accomplissement et du devoir accompli. Le simple fait d'entrer en contact avec une personne, même si c'est quelqu'un que nous ne connaissons pas, peut enrichir notre vie et aider à la fois les personnes dont nous nous occupons et nous-mêmes à nous sentir connectés et moins isolés.

Et il y a une autre pièce importante du puzzle qui peut servir de point d'ancrage à notre foi lorsque nous passons par une période de solitude. *Nous ne sommes jamais seuls ! Quelle que soit la situation, nous ne sommes pas seuls.* Jésus est constamment avec nous, à chaque instant de chaque jour. « Je suis moi-même avec vous chaque jour, jusqu'à la fin du monde » (Matthieu 28.20 BDS).

Nous pouvons tirer parti d'une période de solitude pour devenir plus intimes avec le Seigneur et prendre conscience de sa présence constante par « la pratique de la présence de Dieu », une formule attribuée à Frère Laurent, un moine qui vivait en France au 17<sup>e</sup> siècle. Frère Laurent travaillait dans la cuisine d'un monastère où ses journées étaient occupées à faire la cuisine et à nettoyer. Il décida de maintenir une conversation permanente avec Dieu, tout en vaquant à ses occupations. Il était persuadé que l'on pouvait profiter de la compagnie de Dieu à tout moment et en tout temps.

Laurent encourage le peuple de Dieu à maintenir – sans relâche et d'une manière vivante et intentionnelle—une attention toute particulière à l'intime présence de Dieu. Le croyant comprend que c'est dans cette présence, et en fin de compte nulle part ailleurs, que réside la plénitude de la joie ; à la droite de Dieu se trouvent les joies les profondes et les plus durables.—*Glen G. Scorgie*<sup>2</sup>

Il a dit : « Je ne te laisserai pas : non, je ne t'abandonnerai pas »—*Hébreux 13.5 BDS*

Si vous traversez une période de solitude, puisse la présence continue du Seigneur vous procurer du réconfort et de l'espoir, et remplir le vide de votre cœur. Si nous cultivons une conscience plus profonde de la présence du Christ, nous trouverons du réconfort, sa compagnie et un sentiment d'appartenance qui ne nous feront jamais défaut, quels que soient les défis qui se présenteront à nous ! Louons le Seigneur ! Que Dieu vous bénisse et vous garde tout près de Lui !

*Première publication : août 2021. Adapté et réédité en janvier 2024. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.*

<sup>1</sup> Frère Laurent, *Vivre la présence de Dieu* (première édition : 1692).

<sup>2</sup> Glen G. Scorgie, ed., *Dictionary of Christian Spirituality* [Dictionnaire de spiritualité chrétienne] (Zondervan, 2011), 690.