

Surmonter la solitude

[Overcoming Loneliness]

Série Vivre heureux

L'enjeu

Le fléau de la solitude a atteint des proportions épidémiques dans nos sociétés. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a alerté sur le fait que l'isolement social et la solitude sont de plus en plus répandus. De nombreuses études montrent que cela peut avoir de graves répercussions sur la santé physique et mentale, ainsi que sur la qualité de vie.¹ La vie n'était pas censée être une expérience solitaire. Nous sommes des êtres relationnels créés par Dieu pour vivre, aimer et partager notre existence avec d'autres personnes. Mais la présence d'autres personnes ne suffit pas toujours à atténuer le sentiment de solitude et d'isolement.

On dit souvent qu'être seul et ressentir de la solitude sont deux choses différentes. Une personne peut être seule sans éprouver un sentiment de solitude alors qu'une autre peut se sentir terriblement seule même quand elle est bien entourée. La solitude est une émotion ou un état d'esprit qui naît d'une impression de séparation des autres et d'un fort sentiment d'isolement.

Quelle qu'en soit la cause, le seul remède durable à la solitude, pour nous qui sommes chrétiens, réside dans la communion avec le Christ. Tout commence par notre relation personnelle avec Dieu, qui nous aime tellement qu'Il a donné son Fils pour notre salut éternel, afin que nous puissions vivre à ses côtés au Ciel. Puis cela rayonne vers les autres à mesure que nous obéissons à son second commandement majeur qui est d'« aimer son prochain comme soi-même » ([Matthieu 22.37-39](#)). Si nous nous employons à donner et transmettre son amour, Il a promis de « subvenir pleinement à tous vos besoins selon sa glorieuse richesse qui se manifeste en Jésus-Christ » ([Philippiens 4.19](#)).

La solitude et son remède

De temps à autre, chacun de nous éprouve un sentiment d'extrême solitude. Certaines des personnes les plus seules au monde sont celles qui sont constamment entourées d'autres personnes, mais qui ont le sentiment que personne ne les connaît réellement ni qui elles sont « à l'intérieur ». Elles aspirent à partager leurs goûts et leurs passions avec quelqu'un, trouver la personne qui les écoutera s'épancher sur leurs difficultés et leur manifester de la compassion.

Même si nous avons un compagnon ou une compagne pour la vie ou des amis proches que nous aimons beaucoup et qui nous aiment, ils ne pourront jamais nous connaître ou nous comprendre tout à fait. Certaines larmes sont toujours versées dans la solitude. Personne d'autre que nous ne pourra jamais accéder aux recoins les plus intimes de notre pensée, de notre cœur ou de notre âme.

D'où nous vient cette soif d'être compris par un autre être humain ? Comment expliquer ce profond besoin de partager nos joies et nos victoires, nos peines et nos échecs, avec quelqu'un d'autre ? Est-il possible que Dieu, qui nous a créés en tant qu'âme vivante, ait fait une erreur dans son chef-d'œuvre qu'est l'humanité ? Il a pris soin de répondre à chaque besoin de la

nature humaine : le pain pour apaiser la faim physique, la connaissance pour assouvir la soif de l'esprit et l'amour pour combler celle du cœur.

Ce manque que nous ressentons, ce sentiment d'incomplétude, témoigne d'un besoin spirituel de notre âme pour Dieu. Il savait que ce sentiment d'isolement et de ne pas être compris nous conduirait inévitablement à Lui.

Dieu nous a créés pour Lui-même. Il désire notre amour. Nous ne serons jamais vraiment comblés tant qu'Il n'aura pas Lui-même satisfait cette soif intérieure. La Parole de Dieu dit qu'Il « comble de biens les affamés » et qu'Il est notre « bien précieux pour toujours » ([Psaumes 107.9](#); [Psaumes 73.26](#)). Il est le seul à pouvoir satisfaire les aspirations profondes de notre âme.

Celui qui vous a créés est le seul capable de remplir chaque aspect de votre vie. Alors, quand le sentiment de solitude vous envahit, écoutez Jésus vous dire : « Venez à Moi » ([Matthieu 11.28](#)). Sa présence reconforte l'âme solitaire, et ceux qui marchent jour après jour à ses côtés ne seront jamais seuls. —*Virginia Brandt Berg*

Surmonter la douleur de la solitude

Durant les six premiers mois qui ont suivi le départ de mon mari, j'ai vécu chaque jour avec le poison de la solitude. La solitude d'un foyer désormais vide, le travail à domicile et les longues nuits froides ont commencé à affecter mon moral. ... J'ai ressenti la réalité de ma solitude comme un coup de poing dans le ventre – la solitude était désormais mon nouveau quotidien permanent. Tout à coup, j'ai été envahie par une sensation de solitude insupportable, comme si j'avais été larguée sur une lointaine planète, livrée à moi-même et contrainte de me débrouiller toute seule pour survivre. Totalement isolée et sans issue de secours.

La Bible offre de nombreux exemples de personnes ayant eu des émotions similaires et ayant traversé les mêmes réalités éprouvantes. D'ailleurs tous les psaumes témoignent du fait que le roi David a souvent souffert de la solitude. Et c'est précisément sa solitude qui l'a poussé à s'appuyer sur Dieu.

En [Psaumes 25.16](#), Le roi David s'exclame : « Regarde-moi, aie pitié de moi, car je suis abandonné et malheureux ! » puis aux [versets 17–18](#) : « Mon cœur est dans l'angoisse, délivre-moi de mes tourments ! Vois ma misère et ma souffrance. » Tout ce passage est une succession de suppliques adressées à Dieu tant David se sentait oppressé, déprimé, démoralisé, ignoré et déserté par Dieu et les autres... et terriblement seul.

Mais au lieu de continuer d'en vouloir à Dieu, la prière de David prend une toute tournure nouvelle. « Je cherche en toi un sûr refuge. Que l'innocence et la droiture me sauvegardent puisque j'espère en toi » ([Psaumes 25.20–21](#)). Malgré tout, dans ses moments les plus sombres, le roi David s'est rapproché du Seigneur au lieu de *s'en éloigner*. Même s'il se sentait terriblement seul, David aspirait à communier avec Dieu et conservait l'espoir qu'Il était là même si personne d'autre ne l'était.

Voyez-vous, parfois la solitude peut être le catalyseur qui renforcera notre relation avec Dieu plutôt que de l'entraver. La solitude est le moyen qu'a Dieu de nous rappeler que nous avons

été créés pour avoir une relation personnelle avec Lui et qu'Il a placé en nous une soif que Lui seul peut satisfaire.

Il se peut que votre sentiment de solitude soit lié à la perte d'un conjoint, à la suite d'une séparation, d'un divorce ou de son décès. C'est peut-être lié au départ de vos enfants, à une place inoccupée à la table ou à la disparition d'amis. Quelle que soit la cause de notre solitude, nous pouvons toujours être certains que Dieu ne nous quittera jamais. En nous rapprochant de Lui, nous pouvons prier qu'Il place les bonnes personnes sur notre chemin et qu'Il réponde à notre besoin de liens humains, tout comme Il étanche notre soif spirituelle de Lui. ...

Rapprochez-vous d'abord de Dieu et tout le reste se mettra en place. Dieu ne fera peut-être pas disparaître la solitude, mais pour peu que nous mettions notre espérance en Lui comme le faisait David, Il fera en sorte que nous ressentions le réconfort de sa présence. —*Tracie Miles*²

Soyez un véritable ami

Un vendredi après-midi, en rentrant du lycée, j'ai aperçu un nouvel élève de ma classe de troisième qui marchait à une trentaine de mètres devant moi. Il s'appelait Kyle. On aurait dit qu'il trimbalait tous ses livres d'école. Je me suis dit que seul un intello binoclard ramènerait tous ses livres à la maison pour le week-end. De mon côté, j'avais prévu un weekend assez chargé—un match de football et faire la fête avec mes copains.

Une minute plus tard, des garçons ont foncé sur Kyle, lui ont arraché ses livres des mains et l'ont fait trébucher. Kyle est tombé par terre. Ses lunettes ont été projetées dans l'herbe pas très loin de lui. En se relevant, Kyle a regardé dans ma direction. Même à cette distance, j'ai vu qu'il était en colère, énervé et humilié.

Ça m'a fait de la peine pour lui, alors j'ai couru vers lui. Quand je suis arrivé à sa hauteur, il était à quatre pattes en train de chercher ses lunettes. Il a essayé de cacher le fait qu'il pleurait et j'ai fait semblant de ne pas l'avoir remarqué. Je lui ai tendu ses lunettes que je venais de ramasser et j'ai dit : « ces gars-là sont vraiment débiles ! On dirait qu'ils n'ont rien d'autre à faire ! »

Kyle m'a regardé et m'a dit : « Merci mec ! » en affichant un grand sourire, de ceux qui expriment une vraie gratitude.

Au cours des quatre années qui ont suivi, Kyle et moi sommes devenus de très bons amis. Quand nous étions en terminale, nous avons commencé à penser à notre avenir et à l'université. Bien que nous ayons opté pour des universités différentes, je savais que nous resterions toujours amis. La distance ne changerait rien à notre amitié.

Kyle était le meilleur élève de la classe. Le jour de la remise des diplômes, le moment venu, il est monté sur l'estrade et s'est éclairci la voix. « La remise des diplômes est l'occasion de remercier tous ceux qui ont été à vos côtés et vous ont soutenu durant ces années difficiles. Vos parents, vos professeurs, vos frères et sœurs, peut-être même un coach... mais surtout vos amis. Je suis ici pour vous dire que l'amitié sincère est le plus beau cadeau que vous puissiez offrir à quelqu'un, et je vais vous raconter une histoire vécue. »

J'ai écouté Kyle, avec étonnement, raconter ce qui s'était passé le jour où nous nous étions rencontrés. Il a révélé qu'il avait projeté de mettre fin à ses jours durant ce fameux weekend, et qu'il avait même vidé son casier pour que sa mère n'ait pas à le faire plus tard. C'était pour cette raison qu'il avait emporté toutes ses affaires chez lui ce vendredi après-midi. À ce moment-là, Kyle m'a regardé droit dans les yeux et m'a souri. « Heureusement, j'ai eu du secours. Mon ami m'a empêché de commettre l'irréparable. »

Un cri de stupéfaction a traversé la foule lorsque ce jeune homme charmant et populaire nous a avoué son moment d'extrême vulnérabilité. Sa mère et son père m'ont regardé avec ce même sourire de reconnaissance. Ce n'est qu'à ce moment-là que j'ai pris conscience de toute la profondeur de ce sourire. – *Auteur inconnu*

Quelques clés pour vaincre la solitude

Tout d'abord, confirmez que Dieu est constamment présent dans votre vie. Vous pouvez apprécier sa compagnie à tout moment, dès que vous le souhaitez. Pour le croyant, le réconfort de la présence de Dieu est une réalité.

Ensuite, faites-vous des amis qui partagent les mêmes valeurs. Nous aimons Dieu et nous cheminons avec Lui, mais Il nous a créés en sorte que nous recherchions et ayons besoin de la compagnie d'autres êtres humains.

Enfin, nous avons la responsabilité d'accomplir l'œuvre de Dieu tant que nous sommes sur cette terre. Restez actifs... Trouvez une activité qui glorifie votre Créateur et Sauveur, et n'attendez pas plus longtemps pour vous y atteler ! –*Pasteur Rich Bitterman*³

À méditer...

Quelle que soit la raison de sa solitude, pour le chrétien le remède reste le même : c'est la communion réconfortante avec le Christ ... Il est un « véritable ami plus attaché qu'un frère » ([Proverbes 18.24](#)), qui donne sa vie pour ses amis ([Jean 15.13-15](#)), et qui a promis de ne jamais nous laisser ni nous abandonner, mais d'être avec nous tous les jours jusqu'à la fin du monde ([Matthieu 28.20](#)).—*Gotquestions.org*⁴

Tout le monde éprouve de la solitude à un moment ou à un autre. C'est un dénominateur commun dans l'équation de la vie. Mais comme c'est quelque chose que personne n'aime ressentir, notre réaction instinctive est de la fuir, de l'éviter ou de la masquer en nous plongeant dans une multitude de distractions. Dieu propose une meilleure voie... La solitude est un cadeau divin qui nous pousse à tisser des liens et à ouvrir notre cœur à l'amour. Sans elle, nous ne nous marierions jamais, nous ne nouerions pas d'amitiés et nous ne pourrions pas surmonter les nombreuses difficultés qui font naturellement partie d'une relation d'intimité. —*Shana Schutte*⁵

Il y a quelqu'un près de vous qui souffre de la solitude. Si vous l'approchez, vous pourriez être son lien avec la vie. En offrant à cette personne un sourire, ou en échangeant quelques mots et en apportant un peu de joie et de lumière à son quotidien, vous pouvez lui donner une raison de vivre. N'hésitez pas, sous prétexte que vous pensez que cela ne lui plaira pas ou qu'elle ne pense pas en avoir besoin. Elle en a besoin. Et souvent, elle vous en sera éternellement reconnaissante. —*Chloe West*

Ce que dit la Bible...

La bonté du SEIGNEUR n'est pas épuisée, il n'a pas fini de montrer son amour. Chaque matin, sa bonté et son amour sont tout neufs. Oui, ta fidélité est immense ! Je me dis : « Le SEIGNEUR est mon trésor. » C'est pourquoi je compte sur lui. —[Lamentations 3.22–24](#)

En effet, nous n'avons pas un grand-prêtre qui serait incapable de se sentir touché par nos faiblesses. Au contraire, il a été tenté en tous points comme nous le sommes, mais sans commettre de péché. Approchons-nous donc du trône du Dieu de grâce avec une pleine assurance. Là, Dieu nous accordera sa bonté et nous donnera sa grâce pour que nous soyons secourus au bon moment. —[Hébreux 4.15–16](#)

Il nous a destinés d'avance à être ses enfants qu'il voulait adopter par Jésus-Christ. Voilà ce que, dans sa bonté, il a voulu pour nous. —[Éphésiens 1.5](#)

Publié sur Anchor le 20 mars 2025. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.

¹ World Health Organization, “Social Isolation and Loneliness,” <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness> https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB156/B156_8-fr.pdf

² Tracie Miles, “Overcoming the Pain of Loneliness,” *Proverbs 31*, April 21, 2021, <https://proverbs31.org/read/devotions/full-post/2021/04/21/overcoming-the-pain-of-loneliness> [surmonter la peine de la solitude]

³ Rich Bitterman, “God’s Cure for Loneliness,” *Medium*, August 3, 2021, <https://medium.com/@richbitterman/gods-cure-for-loneliness-265982ba9c35> [le remède à la solitude]

⁴ Got Questions, “What does the Bible say about loneliness?” [La Bible sur la solitude] July 26, 2024, <https://www.gotquestions.org/Loneliness.html>

⁵ Shana Schutte, “The Gift of Loneliness,” *Focus on the Family*, February 1, 2007, <https://www.focusonthefamily.com/get-help/the-gift-of-loneliness> [le don de la solitude]