

Cosette Fébrissy

Seule et sereine



Seule et sereine

Cosette Fébrissy

Une enquête récente révèle que le nombre de personnes vivant seules ne cesse d'augmenter, qu'elles soient célibataires, divorcées, veuves ou séparées, avec ou sans enfants. L'allongement de la vie aidant, chacun de nous a été, est ou sera « solobataire ». Même ceux qui vivent en couple connaissent parfois la solitude. Il s'agit d'un phénomène assez récent et d'une grande ampleur ! L'auteure explique les origines historiques de ce phénomène sociologique et explore les divers aspects de la solitude, les frustrations et les pièges que les personnes seules affrontent quotidiennement. Elle propose aussi des pistes de réflexion originales et des outils concrets et efficaces pour mieux vivre la solitude et progresser sur le chemin de l'épanouissement et de l'autonomie.

Cosette Fébrissy est psychologue clinicienne, psychopédagogue, auteur et formatrice en relation d'aide. Elle anime de nombreux séminaires de développement personnel.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

comme étant « naturelle », normale, comme « modèle divin », donc biblique. Cette conception ne laissait que peu de place aux célibataires, qui étaient alors marginalisés.

La société post-moderne¹⁷, elle, laisse maintenant à chaque personne la liberté de choisir sa façon d'être. Elle a le droit de vivre seule sans que cela remette en cause les fondements de la société. Cette liberté, le solobataire l'assume et trouve une nouvelle façon de vivre et de construire son identité.

Aujourd'hui, l'Église continue, à juste titre, de rappeler le rôle du couple et de la famille dans la société. Pour autant, ne faut-il pas prendre en compte de manière nouvelle la place des solobataires ?

L'allongement de la vie aidant, il est maintenant possible à tous de connaître une ou plusieurs séquences de « vie en solo ». À cause de cette évolution de la pensée contemporaine, un nouveau style de solobataires, décidés à se faire entendre, s'impose de plus en plus. En effet, si la vie en couple est toujours le modèle dominant, elle n'est plus la seule norme de vie pour l'individu. Du coup, le célibat perd son caractère transgressif, ce qui bouscule quelques évidences comportementales.

Las d'être moqués, épinglés, les « solobataires » demandent de bénéficier des mêmes avantages que les couples. Ne sont-ils pas, en effet, en train d'écrire une nouvelle page de l'histoire relationnelle dans la société moderne ?

Cependant rien n'est simple, que l'on soit solobataire ou que l'on vive en couple. Quand on est seul, souvent « on se rêve à deux ». Lorsqu'on vit à deux, il est fréquent qu'on « se rêve seul ». Philippe déclare : « Je suis heureux d'être libre, mais j'aspire à rencontrer quelqu'un ». Corinne, aujourd'hui mariée, nostalgique, confie : « Je me dis que j'avais de la chance de

traîner le dimanche au lit à bouquiner, à écouter de la musique. C'était un vrai bonheur ! » Cette contradiction n'est pas uniquement l'expression d'une immaturité personnelle ou d'une insatisfaction individuelle. La raison en est que tous les êtres humains sont presque quotidiennement confrontés à deux désirs contradictoires : le désir d'indépendance et le besoin de relation. Ce paradoxe prend appui sur le sentiment de solitude que chaque personne porte en elle. Car la solitude fait partie de l'espèce humaine. Il suffit de regarder l'homme cheminer à travers les siècles qui ont jalonné son histoire, pour s'en rendre compte. La Bible elle-même y fait de fréquentes allusions, la plus connue étant : « Il est douloureusement regrettable que l'homme soit seul¹⁸ ».

En réalité il n'existe pas une solitude, mais des solitudes. Regardons à présent ce que recouvre ce terme.

La solitude

Si, selon la Bible, la solitude a préexisté à toute relation humaine organisée, elle est sans doute l'un des phénomènes les plus marquants de notre société contemporaine, urbaine. C'est en cela que le phénomène est nouveau. En effet, alors qu'elle n'atteignait autrefois que des minorités, la solitude, qu'elle soit volontaire ou non, est maintenant le lot d'individus de tous âges, des deux sexes, de toutes conditions. En d'autres termes, elle ne concerne pas une population précise, mais des populations très différentes. Ainsi sous un même mot se retrouvent des situations très diverses, depuis la solitude engendrée par un déplacement professionnel, jusqu'à celle que l'on subit après le décès de son conjoint.

Actuellement, vivre seul n'est plus une exception, de plus il n'est pas nécessaire d'être seul pour connaître ce sentiment.

C'est la conséquence logique de la rupture qui s'est établie entre les individus. Celle-ci se traduit par un émiettement du tissu social, la perte du sens des relations interpersonnelles. De solidaires nous sommes devenus solitaires. Favorisant l'isolement, la société actuelle renforce le sentiment de solitude.

Qu'est réellement la solitude ?

L'histoire de ce mot s'est accompagnée d'une évolution de son sens. Au début du 10^e siècle, il désigne l'état d'un lieu désert. Au Moyen-Âge il qualifie un lieu propice au recueillement poétique. C'est le 17^e siècle qui donne à ce mot son sens moderne. La solitude est alors définie comme un état d'abandon, de séparation que ressent l'homme dans la société. C'est à la même époque qu'apparaît, en ville, et au service de la bourgeoisie, les servantes. On pourrait donc établir un parallèle entre l'émergence de cette forme de service et le renversement sémantique du mot.

D'abord un endroit, puis un lieu propice au recueillement et enfin l'expression d'un sentiment dans l'homme.

La solitude, comme sentiment, va, au fil de l'histoire, « pénétrer l'individu ». Elle se vit avant tout dans le rapport de soi à soi et même au sein de son couple. Elle traduit le sentiment pénible d'être séparé des autres et l'expression de cette séparation. Voici ce qu'en dit Xavier Lacroix : « La solitude (...) est l'un des traits fondamentaux de notre condition humaine, le propre de l'existence séparée. Son aspect négatif est le revers d'une réalité positive¹⁹. » C'est dans cette solitude que naît la personne, sa liberté, sa vocation, l'orientation fondamentale de son existence... La solitude est aussi souffrance parce qu'elle touche au problème d'appartenance. En effet, être seul pose le problème du besoin de lien et d'appartenance à un groupe

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

quelqu'un qui dispose de beaucoup de temps, ce qui bien sûr est faux. On croit généralement que vivre seul est un état de grâce propice au service dans la communauté, ou pour les familles qui en sont membres. Et ce serait égoïste de sa part de ne pas le reconnaître...

On pense qu'il a peu de besoins et beaucoup de temps. Considérant qu'il vit sans stress et que sa situation est enviable, il paraît plus disponible. Dans le même temps, on ne cesse de lui rappeler qu'il est temps pour lui de se trouver un conjoint.

Paradoxalement, malgré leurs compétences et leur dévouement, un grand nombre de communautés n'osent pas confier des responsabilités importantes à un solobataire, car après tout, « le fait qu'il est seul cache peut-être quelque chose... »

Voici un témoignage lu dans une revue : « Mon travail dans l'église, en dehors du dimanche matin, est assez restreint. Des statistiques montrant que, toutes activités confondues, une communauté est capable de fonctionner avec un engagement soutenu de 30 % de ses membres, je me situe dans les 70 % libres de s'impliquer ailleurs pour participer à l'extension du Royaume de Dieu dans d'autres domaines. »

Ne sachant trop où les classer faute de parvenir à les « caser », certaines églises semblent prendre en compte la situation des célibataires et elles organisent pour eux des rencontres comme s'il s'agissait de « handicapés relationnels ». D'autres encore les classent dans la catégorie des jeunes (!), d'autres enfin les ignorent et organisent prioritairement des activités pour les couples et les familles, excluant du même coup les personnes seules.

En d'autres termes, la communauté a de la peine à prendre en compte les besoins d'un tiers de ses membres, qui ont toujours à prouver leur bonne foi et leur sérieux. Elle se prive

régulièrement de leurs talents et de leurs capacités. Ceci parce qu'elle est souvent restée sur la vision du couple comme seul mode normatif d'existence pour un individu « normal ». Il est rare qu'une pastorale prenne en compte cette réalité des solobataires comme un fait nouveau et non comme une anomalie à soigner !

Arielle nous dit sa souffrance : « J'ai assez souvent rencontré dans l'église une certaine forme de mépris, un manque de respect notamment de la part de ceux qui pensent que lorsque vous êtes célibataire, vous n'êtes qu'une moitié, un être non accompli. Il est blessant de s'entendre dire : Je ne comprends pas, une jolie fille comme toi, intelligente et spirituelle... » Elle parle aussi des regards qui en disent long : « Ce doit être dur ! » ou soupçonneux : « Elle a un problème, ce n'est pas possible autrement ! »

Dans ses relations au sein de l'église, le solobataire a avantage à faire la différence entre l'amitié et l'amour fraternel. Cet effort de distinction semble d'autant plus nécessaire que certains confondent ces deux termes, parce que l'amitié au sein de la communauté apparaît comme l'unique expression de l'amour fraternel. Il est de ce fait mal admis que l'on ait des amis en dehors de la communauté. Ces églises estiment que le solobataire devrait trouver en leur sein les amitiés nécessaires à son épanouissement. Cette confusion expose évidemment la personne seule à un choix limité d'amis. En lisant l'Évangile, nous observons que Jésus au sein des douze avait trois disciples plus proches de lui et parmi ces trois, Jean son ami. En même temps, il sut avoir des amis en dehors du cercle de ses disciples.

Notons aussi que confondre « l'amitié » et les « moments d'amitié » conduit à la désillusion. L'erreur pour le solobataire est de vouloir que les moments d'amitié vécus avec diverses

personnes se transforment automatiquement avec le temps en véritables amitiés. Il vivra avec reconnaissance chacun de ces « moments d'amitié », ces temps « caloriques » qui lui réchauffent le cœur, mais sans exiger ni espérer qu'ils deviennent des relations durables.

Ce livre serait incomplet si nous n'évoquions pas la « solitude spirituelle » dans le couple². Quelqu'un dont le conjoint n'est pas (ou a cessé d'être) chrétien vit, même en étant marié, la solitude, la frustration, des combats, des conflits, surtout concernant l'éducation chrétienne des enfants.

Hélène raconte : « Je suis mariée depuis 25 ans et chrétienne depuis 12 ans. Mon mari au début était très réticent et m'a fait des scènes très violentes. Il m'a fallu des années de patience, de combat. Je tremblais quand je voulais aller à une réunion spéciale à l'église. Aujourd'hui, il n'est pas encore chrétien, mais il m'encourage même à aller aux réunions, et il a pleuré le jour où son fils a échappé miraculeusement à la mort. Mes trois enfants convertis et engagés m'ont toujours poussée, tirée et encouragée. Dieu a été mon refuge. »

Parfois l'évolution n'est pas aussi positive : « Ma famille a été "massacrée" spirituellement par une église évangélique intégriste et son pasteur, depuis lors mon épouse ne veut plus rien savoir. Je vis ma vie de chrétien tout seul, les sarcasmes et critiques de ma femme cassent toute joie d'accomplir quelque activité spirituelle. Et je ne trouve aucune aide dans l'église. » (Hervé)

Christiane : « Dimanche après dimanche, je me fais violence pour entrer seule dans l'église, le couple semblant y être l'unité de base, j'ai l'impression de n'être qu'une demi-personne. J'ai le sentiment de n'avoir aucune identité spirituelle pour les autres chrétiens, d'avoir échoué à convertir mon mari, "depuis le temps"... »

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

sommet de la pyramide, arriver à la réalisation de soi (accroître nos connaissances, développer nos valeurs, « faire du neuf », créer de la beauté, avoir une vie intérieure), « devenir ce que nous sommes ».

C'est à *tous* les niveaux de cette pyramide, que le solobataire a besoin d'apprendre à faire face aux frustrations et à les gérer sans pour cela renoncer à se réaliser.

Dans des termes un peu différents, un autre psychologue estime que pour se développer et garder un équilibre personnel satisfaisant, l'être humain a besoin de satisfaire **cinq besoins**. Il doit bien sûr savoir y répondre sans tomber dans des extrêmes : une carence totale ou une hyper-satisfaction.

1. La stimulation, qu'elle soit physique, (qui lui donne la sensation positive de son corps) ou psychologique (pour son développement affectif), ou bien cognitive, intellectuelle (pour son développement social).
2. Le besoin de structures, de lois, de règles, d'interdits.
3. L'appartenance, qui est le fait d'être lié à un groupe, plus ou moins nombreux, famille, quartier, association.
4. Être reconnu pour sa valeur, être accepté et par cela même exister.
5. Le positionnement, savoir où il est face aux autres, comment se situer : en complémentaire, en égal ou en symétrique selon les cas.

Ces deux conceptions sur les besoins de l'être humain laissent entrevoir les difficultés auxquelles le solobataire est confronté pour satisfaire certains d'entre eux. On mesure ici l'avantage de

la vie en couple ou en famille. Martin Buber dit que « par la grâce du “Toi” le “Je” advient⁶. » Être seul nous amène à comprendre que si la vie avec les autres n'est pas facile, elle est parfois plus difficile lorsqu'ils ne sont pas là. Il convient donc de s'organiser pour arriver à un niveau de satisfaction et d'équilibre acceptable.

Nous verrons dans la 3^e partie l'importance de bien gérer son temps et ses relations pour y parvenir, car « la relation affective plus que le pain est nécessaire à la vie⁷ ».

Pour l'instant, évoquons les problèmes posés par la frustration, qui est extrêmement présente dans la vie de la personne qui vit seule.

2. Les frustrations

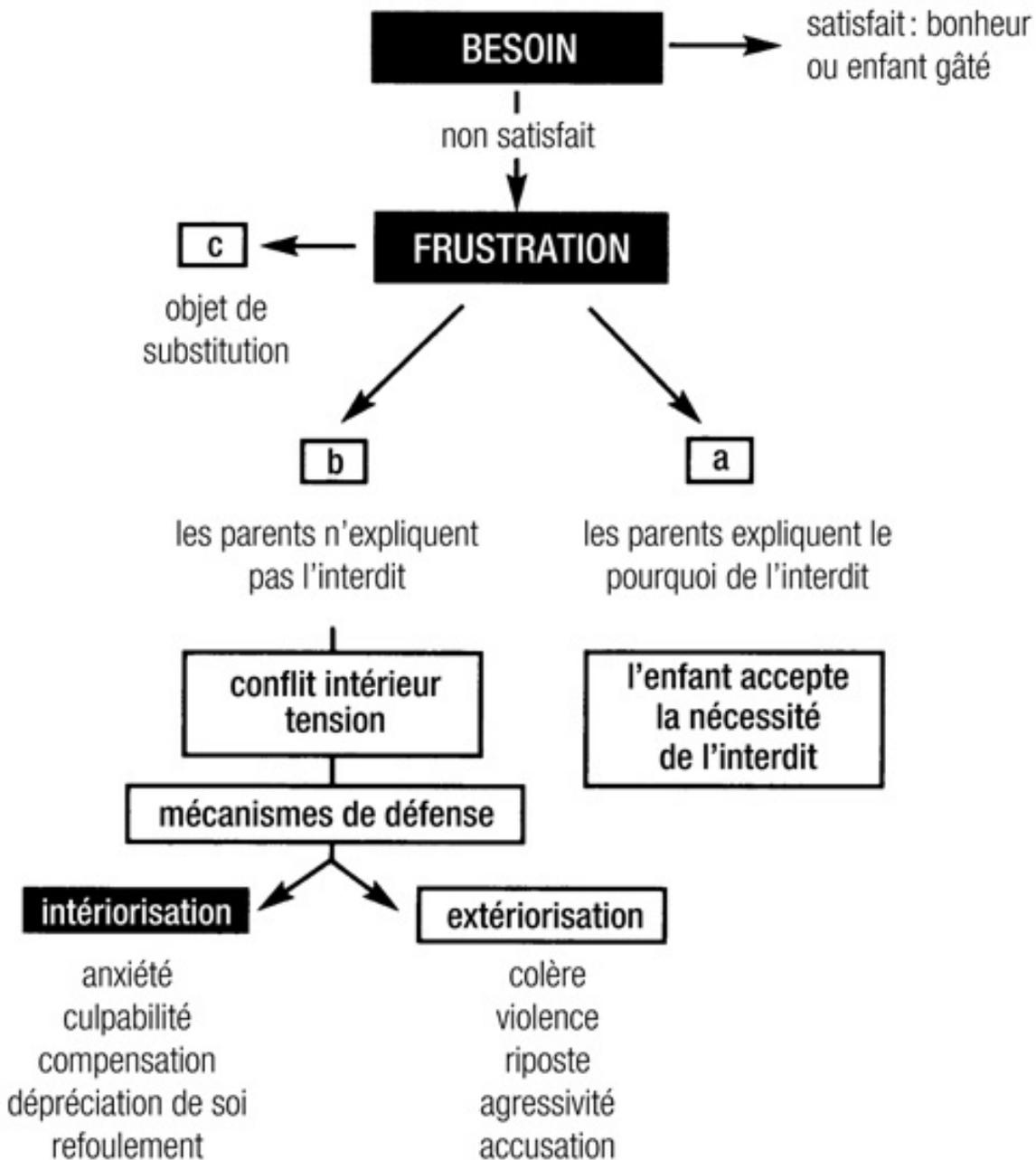
Être frustré, c'est nous sentir privés d'une satisfaction attendue, que nous estimons nécessaire. C'est un déficit de besoin. La frustration vient d'un obstacle matériel, de l'absence d'un objet ou d'une personne, de limitations physiques ou mentales, d'un manque de reconnaissance ou de considération.

Mais c'est le manque d'amour qui entraîne les frustrations les plus profondes. Cette frustration est susceptible d'être éprouvée à tout âge, même dès les premiers mois de notre vie ; elle est d'ailleurs d'autant plus pathogène, destructrice, qu'elle est plus précoce et elle sera alors plus difficile à gérer.

Pour mieux nous comprendre dans notre fonctionnement adulte, et donc pour mieux gérer nos frustrations, il est nécessaire de revenir à notre enfance. Comme le montre le schéma ci-dessous, les frustrations de l'enfance se vivent de manières différentes. Ce schéma montre ce qui se passe

lorsqu'un enfant éprouve un besoin.

Schéma de la frustration dans l'enfance



- Si l'enfant est satisfait, il ressent du bonheur. Mais l'exaucement des désirs ne devrait pas pour autant être immédiat et systématique ! L'absence totale de frustration produit des enfants gâtés qui auront plus tard un Moi anormal, perturbé, générateur d'une existence inadaptée et malheureuse.
- Si le besoin n'est pas satisfait, parce que les parents sont dans l'incapacité d'y répondre tout de suite ou posent un interdit, deux situations peuvent se produire :

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

son malheur à Dieu. Job apprend à ne pas tout comprendre de Dieu, il apprend que Dieu ne se réduit pas à l'image qu'il se fait de lui. Comme lui, dans nos silences, dans nos conflits intérieurs, nous expérimentons bien souvent « la paix qui surpasse toute intelligence ».

Au fond de son silence, de la nuit inexplicable, Job dit :

« Je sais que mon Rédempteur est vivant et qu'il se lèvera le dernier ».

Les silences de Dieu dans notre vie nous posent un conflit intérieur, d'autant plus que nous vivons dans une société de communication et de parole. Mais le silence de Dieu n'est pas l'absence de Dieu. Le conflit intérieur dans lequel il nous place est parfois un temps de profonde mutation personnelle. En tant que solobataire, nous nous trouvons peut-être, comme Abraham, dans le silence après une promesse de Dieu. Portant en nous à la fois Moïse et Aaron, il est normal qu'il y ait des tensions opposées en nous, mais ce que Dieu a promis pour notre vie, il l'accomplira en son temps.

Il est possible que comme Job, il nous soit demandé sans explication, sans promesse, de traverser l'épreuve de la solitude sans comprendre pourquoi c'est à nous que cela arrive. De multiples voix et des bons conseils d'« amis » nous arrivent, mais ils ne règlent rien et nous culpabilisent le plus souvent. Nous sommes appelés, comme Job, à croire en la justice finale de Dieu. Comme lui, nous avons le droit aussi de dire nos souffrances et notre colère devant les injustices qui nous touchent.

Pensons enfin au silence de Jésus sur la croix, et souvenons-nous que s'il a vécu les trois sortes de silence, c'est justement pour que dans nos silences, nous ne soyons plus jamais seuls.

Rappelons-nous qu'il est toujours avec nous, près de nous, en nous.

Au travers de ces silences, le solobataire n'oubliera pas le but de tout cela : devenir un individu, un sujet du Roi. C'est pourquoi nous évoquerons à présent l'individuation et les signes de reconnaissance.

¹ A. Moles et E. Rohmer, *Psychologie de l'espace*, Casterman.

² Témoignages recueillis sur le forum du site <http://www.relation-aide.com>.

³ À lire sur ce sujet : Henri Cloud et John Townsend, *Oser s'affirmer : l'art de poser des limites à autrui*, Empreinte temps présent, 2002.

⁴ Ces cinq étapes sont détaillées dans le livre de Rosite Boucaud et Jacques Poujol, *Le divorce, dépasser les blessures, construire l'avenir*, Empreinte temps présent, 2007.

⁵ Abraham Maslow, *Vers une psychologie de l'être*, Fayard, Paris, 1989.

⁶ Martin Buber, *Je et Tu*, Aubier, 1992.

⁷ Docteur Laplane.

⁸ Il est important de ne pas confondre le « passage à l'acte » et le simple fait de passer à l'action après une réflexion. « Le passage à l'acte est l'irruption du désir dans le champ de la réalité ; il n'a pas fait l'objet d'un choix réfléchi et ne tient pas compte des désirs à direction opposée, et n'est peut-être pas adapté à la réalité. » Philippe Lefèvre, *Choisir sa vie, vivre ses choix*, Chronique sociale, 2001, p. 7.

⁹ « L'acte est l'aboutissement du désir qui, après avoir été reconnu dans son contexte et confronté à la réalité, a fait l'objet d'un choix. » Philippe Lefèvre, *Choisir sa vie, vivre ses choix*, Chronique sociale, 2001, p. 7.

¹⁰ Genèse 22.

¹¹ Lamentations 3.26.

¹² Psaume 37.

III

Vers l'épanouissement personnel

Un solobataire a le choix de vivre sa vie de deux manières, tout comme il y a deux façons de naviguer sur un voilier de plaisance.

La première est d'y prendre place avec l'état d'esprit d'un simple passager (alors qu'il devrait en être le pilote), de s'y asseoir et d'attendre que les vents et les marées décident à sa place du moment du départ, de la route qu'il suivra, et finalement de la destination même de l'embarcation. Bien sûr, il peut toujours se dire que puisque Dieu est le Créateur de toutes choses et que rien ne lui échappe, tout ira bien. Mais s'il s'en tient à cette attitude de passivité, il prend de grands risques.

La seconde manière de naviguer est d'être pilote de son voilier, c'est-à-dire d'apprendre à lire une carte, à se servir des appareils de navigation, à connaître les vents et les marées, à éviter les récifs pour que la traversée se fasse dans les conditions optimales. Bien sûr, le pilote n'est pas maître de toutes les tempêtes qu'il affrontera, mais il se sait armé pour y faire face de la meilleure façon, et il prend le départ dans la paix de Dieu.

Pour celui qui est décidé à monter sur son voilier comme un pilote et non comme un passager, voici deux outils qui l'aideront à réussir sa traversée : l'individuation et l'organisation de son temps.

1. L'individuation

Il est important de ne pas attendre, pour construire notre vie personnelle, d'avoir rencontré un conjoint. Prendre notre vie en charge dès maintenant, c'est comprendre le principe d'individuation qui participe au processus de réalisation de soi.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

village ?

– *Oui, répondit-il.*

– *Et c'est bien dans la cour de ta maison, sous le figuier, que tu as pris l'habitude de faire la sieste ?*

– *Oui, répondit-il.*

– *Et tu rêves souvent d'un trésor caché ?*

– *Oui, répondit-il.*

– *Alors, Ali de la maison de terre rouge, du petit village, je vais te dire quelque chose d'important : j'ai rêvé de toi.*

– *Raconte, ô vieux sage !*

– *Dans mon rêve, je te voyais faire la sieste sous ton figuier.*

Et là, Ali, sous ton figuier, là où tu dormais, il y avait un trésor enfoui.

Ali fit demi-tour et retourna chez lui...

Qui sait ? Peut-être ce conte parle-t-il de nous-mêmes, devenus vieux à la fin de notre vie, rêvant du trésor caché qui nous attendait là où nous avons pris l'habitude de dormir.

Il nous rappelle aussi, simplement, que nous rêvons parfois d'aller chercher ailleurs, bien loin, le trésor qui est caché en nous, là où nous sommes...

¹ J. E. Young/J. S. Klosko, *Je réinvente ma vie*, éditions de l'Homme, 1995.

² Un excellent livre sur ce sujet : Christian Schwarz, *Découvrez vos dons*, Empreinte temps présent.

³ *L'accompagnement psychologique et spirituel* de Jacques Poujol, explique en détail comment parcourir ce processus de développement personnel.

⁴ Psychiatre et fondateur de l'analyse transactionnelle.

⁵ Les jeux psychologiques sont expliqués en détail dans *L'accompagnement psychologique et spirituel*, Jacques Poujol, chapitre 6.

6 Merci à Yolande Hauser, auteure de *Raconte-moi mon jardin* (Éditions à la Carte, 1999) de nous avoir raconté ce conte.

Bibliographie

- Badinter Élisabeth, *L'un est l'autre*, Livre de poche, 2005
- Cadalen Sophie, Guillou Sophie, *Tout pour plaire et toujours célibataire*, Albin Michel, 2009
- Charlet-Berguerand Gisèle, *Le bonheur en solo*, XO, 1996
- Clapp Rodney, *Dépassée ? Resituer la famille dans la société et dans l'église*, Farel, 2001
- Cloud Henri/Townsend John, *Oser s'affirmer : l'art de poser des limites à autrui*, Empreinte temps présent, 2002
- Cloud Henri/Townsend John, *Ces fausses croyances qui nous piègent*, Empreinte temps présent, 2004
- Doinel Marie, *Le petit livre des copines*, La Table Ronde, 1999
- Dolto Françoise, *Solitude*, Vertiges-Carrère
- Farge A/Kaplisch-Zuber C, *Madame ou Mademoiselle ? Itinéraires de la solitude féminine 18^e siècle-20^e siècle*, Montalba, 1984
- Fuchs Eric, *Le désir et la tendresse*, Labor et Fides, 1979
- Hannoun Michel, *Nos solitudes. Enquête sur un sentiment, L'épreuve des faits*, Seuil, 1991
- Hannoun Michel, *Solitudes et sociétés, Que sais-je ?*, PUF, 1993
- Hirigoyen Marie France, *Les nouvelles solitudes*, Marabout, 2008
- Kaufmann Jean-Claude, *La femme seule et le prince charmant*, Pocket
- Lamourère Odile, *Célibataire aujourd'hui, de la solitude à la relation amoureuse*, Hachette Pratique
- Lefèvre Philippe, *Choisir sa vie, vivre ses choix*, Chronique sociale, 2001

Lesegretain Claire, *Être ou ne pas être célibataire*, Saint-Paul, 1998

Oger Armelle, *Voyage au pays des célibataires*, Acropole Peiffer Vera, *Célibataires et heureux*, Le jour, 1995

Boucaud Rosite/Poujol Jacques, *Le divorce, dépasser les blessures, construire l'avenir*, Empreinte temps présent, 2007

Poujol Jacques, *L'accompagnement psychologique et spirituel, guide de relation d'aide*, Empreinte temps présent, 2007

Roussel Louis, *La famille incertaine*, Odile Jacob Poche Schwarz Christian, *Découvrez vos dons*, Empreinte temps présent, 1998

Six Jean-François, *Guide des solitudes*, Fayard, 1986

J. E. Young/J. S. Klosko, *Je réinvente ma vie*, Éditions de l'Homme, 1995