

# SOLITUDE

*« Chacun porte en soi une solitude qui est sa plus fidèle compagne,  
son compagnon de route durant tout le chemin menant de l'éveil de la conscience à la mort »*

De quelle solitude s'agit-il ? La solitude évoquée ici n'est pas isolement. On peut être très entouré, affectivement, socialement et avoir présente en soi cette solitude qui est le sentiment que nous sommes seuls à tracer notre chemin, que nous sommes notre propre boussole. Cette solitude ne peut pas non plus être assimilée à la misanthropie. Il ne s'agit pas de la solitude ou de l'esseulement consécutif au rejet par l'homme de la compagnie des autres hommes parce que ceux-ci ne l'intéressent pas ou qu'il se sent rejeté par eux.

La solitude dont il s'agit ici, c'est la solitude intérieure, la sensation que personne d'autre que moi ne peut apporter une réponse aux problèmes que je rencontre dans la vie ; que personne d'autre que moi n'est responsable de ce qui m'arrive et de la façon dont je dois y faire face. C'est la sensation qu'on est seul à porter son destin. La voie solitaire témoigne de la singularité de chaque être, et de son désir d'unité : On est amené plus ou moins souvent à ressentir que, ce que nous disons ou faisons, n'est pas en harmonie avec ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes.

On a agi ainsi parce qu'on n'a pas osé se situer en marge de la pensée majoritaire ou unanime exprimée autour de soi ; on n'a pas osé se démarquer des autres et on sent que l'on a commis un acte de trahison envers soi. On se sent morcelé, l'habit social a trahi notre être originel et on a sacrifié ou immolé notre singularité au ban du conformisme. Par contre si l'on fait confiance à notre voix intérieure qui se manifeste dans le secret de nous-mêmes et, qu'on est fidèle à cette voix dans notre comportement, on sent notre unité retrouvée, même si le fait d'adopter cette attitude va à l'encontre de ce que les autres attendent de nous. On ressent alors la singularité de notre être et c'est cette singularité, cette sensation que chaque être est unique, qui constitue l'essence de l'homme et incite au respect mutuel.

La voie solitaire est la seule à nous conduire à la découverte de notre identité réelle, à la liberté et à l'indépendance d'esprit :

Mais, c'est une voie exigeante : elle oblige celui qui l'emprunte à renoncer à la voie connue du conformisme social pour entreprendre un itinéraire qui le place face à l'inconnu, itinéraire qui le fait renoncer à toutes les certitudes qu'il avait jusque-là, pour aller, tel le juif errant, en terre étrangère. C'est un chemin solitaire parsemé de doute sur ce que l'on est, sur le sens des efforts ainsi entrepris, sur notre capacité à nous débrouiller seuls.

Mais vient le moment où notre confiance en nous-mêmes s'affermi, où l'on ressent une libération de l'esprit et une dépendance de moins en moins grande au regard des autres. C'est dans notre solitude qu'on affermi notre pensée et que nous parvenons à la véritable liberté qui est la liberté d'esprit. Théodore Monod qui a arpenté différents déserts et connu la vraie solitude, a toujours témoigné de cette expérience de solitude où l'homme se dépouille de toute médiocrité et se "verticalise". Dans la solitude, l'esprit se déploie librement et notre vision de soi et du monde s'élargit.

La solitude s'impose à nous lors des épreuves que la vie nous inflige : Même si l'on s'applique à fuir la solitude en s'investissant complètement dans l'action quotidienne, c'est lors d'une épreuve difficile ou douloureuse (perte d'un travail, déboires affectifs, perte d'un être cher), qu'une personne est brutalement confrontée à sa propre solitude. Les épreuves font alors tomber tous les faux-semblants. Dans un premier temps, la douleur ou le découragement peuvent conduire à l'anéantissement total de l'individu mais, lorsque celui-ci atteint le plus profond dénuement moral, il va trouver en lui des ressources de courage insoupçonnées jusque-là qui vont le révéler à lui-même et lui permettre de faire face et il va en ressortir grandi, plus fort.

Mais, c'est lui seul qui fait face, qui prend sa destinée en main. Il serait faux de faire croire à quelqu'un que le salut à ces moments-là viendra des autres. Même si un élan de solidarité et d'amitié se manifeste, ce geste sera sans effet s'il s'adresse à une personne qui se résigne à la

passivité ou qui cherche refuge dans la maladie ou l'oubli que procurent alcool, drogues ou narcotiques.

La solitude c'est la voie obligée de toute création et de toute progression personnelle:

L'artiste, le peintre, l'écrivain, ne créent pas dans le tumulte. C'est dans le secret de leur solitude qu'ils trouvent l'inspiration créatrice. Ils ont besoin de se mettre en retrait du monde pour retrouver leur intériorité et la source de leur créativité. Pour mener à bien son œuvre, Balzac reste enfermé chez lui, tandis que Flaubert qui se réfugie à Croisset près de Rouen, écrit "*le cœur de l'homme n'est-il pas une énorme solitude où nul ne pénètre ?*".

Marguerite Duras affirme que "*la solitude. c'est ce sans quoi on ne fait rien, ce sans quoi on ne regarde plus rien*".

Dans le Petit Prince de Saint-Exupéry, *c'est lorsque le pilote d'avion a échoué dans le désert du Sahara avec son avion, loin de toute terre habitée, qu'il a la surprise de rencontrer le petit Prince.*

De façon beaucoup plus quotidienne, lorsque l'on veut faire le point à un moment donné de notre vie, on se met en retrait du bruit extérieur, seul avec l'éventuelle compagnie d'une lecture qui nous conduit à nous interroger sur notre vie et nos aspirations.

La vie nous offre des moments où l'on a à choisir soit de continuer une route qui ne nous convient plus, soit de tout abandonner pour entreprendre une autre voie. Demeurer fidèle à son être authentique, c'est parfois, accepter d'abandonner une vie sociale confortable où l'on est reconnu, pour aller vers une aventure socialement incertaine mais riche pour l'épanouissement de l'être authentique qui sommeille en nous.

La voie solitaire c'est la quête initiatique :

L'homme est habité par une angoisse métaphysique liée à sa destinée de mortel. Il cherche à trouver une réponse au sens de son existence ; il s'interroge sur la part impérissable de lui-même.

Il peut rechercher une réponse à l'extérieur de lui en se tournant vers la religion, les sociétés initiatiques, les cercles de méditation, voire les sectes, comme si la réponse se trouvait à l'extérieur de lui-même et que des gourous détenaient une vérité qu'il faut à tout prix découvrir et leur faire révéler. Mais, c'est à l'intérieur de nous, dans le secret de notre solitude que se trouve notre pierre originelle. C'est dans le silence de nous-même que nous pouvons entreprendre sa découverte. Mais cette pierre est spécifique à chacun de nous et l'itinéraire pour la révéler nous est propre. Les anciens alchimistes employaient pour cela la formule VITRIOL : *visitae interiora terrae rectificando invenis occultum lapidem – visite l'intérieure de la terre et en rectifiant tu trouveras la pierre cachée.*

Lorsque nous frappons à la porte d'un psy, c'est cette quête qui nous y conduit. En considérant d'abord notre solitude, notre drame personnel, nos difficultés existentielles, nous ouvrons les portes de notre temple intérieur. Mais, pour parcourir le long chemin de la connaissance à nous-même, nous devons nous affranchir de tout dogmatisme, capables de mourir et de faire le deuil de notre ancienne vie pour redonner forme à notre être originel débarrassé des préjugés et conditionnements divers. Nous devons nous réapproprier notre qualité d'être humain libre d'esprit. Ce chemin de re-connaissance, nous seuls le connaissons et les symboles ou les explications ne constituent qu'une aide qui peut demeurer sans effet si nous ne faisons pas cette visite intérieure à nous-même pour découvrir notre pierre cachée, notre mystère, le secret du pourquoi de notre création.

Les aventures des héros mythiques tels Ulysse, Perceval, Lancelot sont des aventures solitaires. C'est au héros seul que tout arrive. Dans l'Odyssée, le récit d'Homère, datant du IXème siècle avant J.C., relate le difficile retour d'Ulysse dans sa patrie, l'île d'Ithaque dont il est roi. Après avoir participé à la guerre de Troie. Ulysse veut rentrer chez lui. Il entreprend le voyage du retour avec cinquante- six compagnons qui vont tous périr et Ulysse va se retrouver seul sur un radeau. Mais c'est lorsqu'il atteint cet extrême dénuement, cette solitude sans limite, qu'il aborde dans une île verdoyante et prospère. L'ultime étape de l'aventure d'Ulysse nous le montre revenant à Ithaque comme un étranger, reconnu de personne si ce n'est de son vieux chien. Solitude extrême qui permettra à Ulysse de rencontrer le Roi enfoui au plus

profond de son être et de prendre possession de son véritable royaume. Cependant, la solitude apparaît suspecte au regard de la société qui ne parle que d'intégration et de communication.

On attribue à la solitude des attributs de marginalité. L'individu est invité à faire des efforts de socialisation sous peine d'être rejeté par la bande. Ainsi, si une personne est encline à cette solitude, elle peut être amenée à considérer qu'elle est anormale par rapport à ceux qui l'entourent et qui baignent allègrement dans le même moule. Tout conduit l'individu à entrer dans une pensée unique véhiculée par les médias, à participer à des activités ou des manifestations collectives. On veut par le collectif tuer la singularité de chaque être. En fait la singularité de chaque être fait peur car elle recèle la faculté de manifester sa volonté propre et son indépendance d'esprit et c'est donc une source de rébellion et de contestation possible.

Un individu libre d'esprit ne se laisse pas manipuler. Il garde en toute circonstance la faculté de lucidité et de vigilance. Il ne peut pas être asservi même si cette liberté doit être chèrement payée.

On peut se référer ici au mythe de Prométhée qui a volé le feu aux dieux pour l'apporter aux hommes et les rendre libres. Zeus le punit en l'enchaînant au sommet du Caucase. Chaque jour un aigle vient lui dévorer son foie mais celui-ci se régénère chaque jour. Le héros ne se repent pas, son esprit de révolte et de liberté demeure intact. Pareil à Prométhée, l'homme libre ne se laisse pas asservir, quel que soit le prix à en payer.

L'homme qui ignore sa solitude et qui laisse les tracasseries quotidiennes envahir sa vie, ne s'appartient plus. Il n'a pas la possibilité de se régénérer dans son propre face-à-face et il devient dès lors vulnérable aux influences et pressions extérieures. C'est le mythe d'Adam et Ève.

Adam a perdu l'Eden dès lors qu'Ève a été créée. De même, dans le mythe de Pandore et d'Épiméthée. Le message de ces mythes est que, dès que l'homme n'est plus seul, il s'affaire à ce qui n'est pas essentiel et il n'a plus ou il ne se donne plus le temps nécessaire pour souffler et habiter sa solitude. Pour nous éloigner de la solitude, on avance l'argument consistant à dire que la solitude constitue une fermeture aux autres.

Mais bien au contraire, la solitude, le silence que l'on fait en soi, permet de prendre du recul et d'avoir une compréhension des autres toute intérieure et non superficielle. On devient capable de s'intéresser aux autres de façon gratuite, désintéressée et de nouer des relations d'amitié et de fraternité en respectant le secret d'autrui. Cependant, la solitude peut aussi comporter des aspects négatifs et une vie solitaire peut être stérile si elle sert seulement à renforcer un Moi arrogant, si elle conduit au mépris des autres au lieu de mener à la bienveillance et à la tolérance. Mais, la solitude conçue comme chemin pour aller à la rencontre de soi n'a rien d'austère. Elle apporte au contraire à celui qui accepte de l'habiter le sentiment de prendre son destin en main et de se sentir responsable de soi. Cette solitude, c'est notre différence, notre singularité, dégagée des divers conditionnements, capable d'exercer son libre arbitre. On devient auteur de nos pensées et de nos actes.

C'est le précepte du temple de Delphes invoqué par Socrate : "*Connais- toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux ?*".

On peut aussi conclure par une phrase de Jacqueline Kelen dans son magnifique livre "l'Esprit de solitude" qui dit : "*il y a en chacun de vous une solitude qui est ce que vous avez de plus précieux. Une solitude inaliénable, magnifique, qui est la solitude même de l'Esprit*".

Soyons donc vigilants, pour sauvegarder cette solitude ensoleillée qui est en nous et qui nous guide dans nos pas. Avec elle, nous demeurons fidèles à nous-mêmes tout en étant reliés aux autres par le respect mutuel de notre solitude qui est le ciment d'une véritable fraternité.

*"La solitude, c'est un pont entre le monde visible et le monde invisible"* (Jacqueline Kelen)

[jflemat@gmail.com](mailto:jflemat@gmail.com)

06 2227 0621