

RENONCER POUR GRANDIR

« Quand ma route est dure et difficile, quand les autres ne comprennent pas où je vais ou pourquoi j'y vais, cela ne veut pas dire que je me trompe ».

Anne Levy-Morelle

Toute notre vie est faite de renoncements, de pertes. Tôt ou tard, nous devons nous rendre à l'évidence « que la perte est bien une 'condition humaine à vie' »¹, déclare Judith Viorst, psychotérapeute américaine. Tout comme la solitude.

Les pertes font partie de la vie ...

Dès notre venue au monde, nous vivons des pertes. Celles-ci font partie de la vie et sont inévitables. Arrachés au ventre de notre mère en entrant dans la vie, il nous faut bientôt partager l'amour de cette mère avec un autre parent et avec les frères et sœurs. Les séparations de la petite enfance sont inévitables. Elles ne laisseront pas de traces si elles se passent dans un climat paisible et aimant ; dans le cas contraire, elles peuvent entraîner détresse et souffrance et rendre plus difficile la construction de la confiance. L'enfant qui se croyait tout puissant et sans limites est confronté à la perte du rêve d'amour absolu. Non, il ne peut pas tout faire, tout avoir, tout être. Les parents peuvent rendre cette perte plus supportable mais ils ne peuvent la nier.

C'est aussi ce que nous révèle la découverte vers l'âge de 18 mois des différences entre garçons et filles. Nous ne pouvons pas appartenir à la fois aux deux sexes. « Nous sommes des êtres séparés vivant sous la contrainte de l'interdit et de l'impossible et façonnant des liens imparfaits. Notre vie est faite de pertes, de départs et de renoncements. Tôt ou tard, avec plus ou moins de mal, nous devons tous nous rendre à l'évidence que la perte est bien une 'condition humaine à vie' ».

Après les pertes nécessaires de la petite enfance en viendront d'autres : mort d'un être cher mais aussi disparition d'une amitié, renoncement à des études supérieures, perte de rêves et d'illusions, perte de ce qu'on a eu... été... ou espéré être.

Aussi douloureuses soient-elles, toutes ces pertes nous aident à grandir. Souvent sources de souffrances, elles sont aussi sources de plus d'autonomie, de responsabilité, de liberté. « Puis en nous retrouvant confrontés aux pertes nombreuses qu'amènent la mort et le temps, nous devenons un être capable de prendre le deuil et de s'adapter, trouvant à chaque étape – jusqu'à son dernier soupir – des occasions de transformations créatrices. »².

¹ Judith VIORST, *Les renoncements nécessaires*, Robert Laffont, col. « Réponses », 1988. Dans ce livre, J.VIORST retrace le chemin de la vie et de ses renoncements, de la première séparation avec la mère à la perte des illusions de la jeunesse, au départ ou à l'abandon de nos proches, à leur disparition, sans oublier la réalité de notre propre mort.

² Michel LONGNEAUX, *Vivre ensemble autrement ? Oui, mais à quel prix*, intervention lors des journées d'étude 2003 de l'ACRF.

« Nous sommes solitude »

Tout comme la perte, la solitude est, elle aussi, une 'condition humaine à vie'. Nous sommes solitude, écrit l'écrivain allemand Rainer Maria RILKE. Voilà pourquoi il faut l'accepter, dit Jean-Michel LONGNEAUX, philosophe. Nous sommes seuls à vivre notre vie même si celle-ci est constituée de relations avec les autres. Nous sommes seuls à être ceux-là qui ont noué ces relations qui nous ont construits tels que nous sommes.

La solitude fait peur. On la confond souvent avec l'isolement. Quand on parle de la solitude des personnes âgées, des malades, des prisonniers, des réfugiés et de tous ceux qui ne sont pas intégrés dans la société, on a en tête les mots abandon, mise à l'écart, exclusion. Il s'agit bien d'isolement. Certaines personnes se replient sur elles-mêmes et se plaignent d'être seules. Mais, vont-elles vers les autres? D'autres encore pleurent sans cesse sur leur sort s'isolant d'elles-mêmes.

Ces solitudes-là, Jacqueline KELEN, historienne des mythes, les qualifie de mauvaises solitudes³. « Une mauvaise solitude enferme, amoindrit, rétrécit ; elle coupe des autres et du monde ; elle n'est pas créatrice et ramène tout à soi ; elle conduit à la tristesse, au ressassement, à la désespérance. »

Pour répondre à ces « mauvaises solitudes », il existe des aides et des solutions. Mais la vraie solitude n'est pas à brader dans l'amalgame fait aujourd'hui entre isolement, sentiment de solitude et solitude considérés comme un seul et même ennemi. Notre société de la communication craint en effet le silence. Un enfant qui choisit de s'asseoir seul dans l'herbe ou à une table au lieu de jouer avec ses petits compagnons inquiet.

On ne nous apprend pas à être seuls avec nous-mêmes. Au contraire, la société multiplie les programmes, activités, rencontres, voyages...pour nous distraire, nous détournant ainsi de nous-mêmes et brisant les rares moments de silence. Un psychiatre remarquait que, dans le rythme effréné de la vie actuelle, il est important de retourner en soi pour se retrouver, souffler, faire une halte. A ne pas le faire, on se rend peut-être plus fragile face au chômage, à la maladie ou la mort. A cette solitude essentielle, il n'existe pas de remède. Il faut l'assumer. Mais ce n'est pas nécessairement aisé.

Dans la plupart des cas, le chemin pour y parvenir passe par la souffrance. C'est lorsque, dans nos relations, nous sommes confrontés à des absences, des départs...que nous nous rendons compte que notre solitude n'est pas qu'un mot, qu'une idée de philosophe mais notre réalité, remarque Jean-Michel LONGNEAUX. Certains assument difficilement ces expériences douloureuses et adoptent des conduites désespérées, se suicident, tombent dans la dépression, la drogue, etc.

Une vraie relation

Assumer sa solitude est d'autant plus important que la confrontation à sa propre solitude est un passage obligé si l'on veut vivre une relation de sujet à sujet, poursuit Jean-Michel LONGNEAUX. Sinon, nos relations resteront enfermées dans cette fuite de nous-mêmes. Nous ne supportons pas notre solitude, donc nous sommes toujours auprès des autres pour nous rassurer. Nous nous comprenons à partir d'eux et nous les comprenons à partir de nous. Nous sommes constamment dans ce rapport qui construit nos relations. C'est au moment où on assume sa solitude que l'on peut commencer à donner, autrement dit on peut commencer à libérer la relation de ce qu'on voudrait qu'elle soit et qu'elle n'est jamais, puis commencer à entendre et enfin effectivement donner. Tant que nous dépendons du regard des autres, de leur amour, de leurs attentes qui valorisent ce que nous faisons..., toute relation est pervertie parce que, d'emblée, nous nous trouvons dans la quête d'une reconnaissance de la part de l'autre et ce que nous allons faire est déjà orienté.

Et puis, s'il est bien une réalité qui nous reconduira à notre solitude indépassable, c'est l'expérience de la mort. Chacun est face à sa propre mort, personne ne peut mourir pour nous.

³ Jacqueline KELEN, *L'esprit de solitude*, la Renaissance du Livre, 2001.

« Si nous acceptons la notion selon laquelle cette solitude est inévitable aussi bien dans la douleur que dans le désir, écrit Catherine BENSÂÏD, psychiatre, que l'autre, tout aimant qu'il soit, ne peut partager totalement ni nos joies ni nos peines et que dans ce que nous représentons de parfaitement unique, nous restons bien évidemment les seuls à savoir ce qui est vraiment bon pour nous, nous assumerons plus aisément cette solitude. »⁴.

Notre monde intérieur est riche de nos qualités, nos fragilités, nos souvenirs, nos émotions, nos projets, nos désirs,... Si nous pouvons apprendre à l'aimer suffisamment, nous pourrons alors rayonner la joie autour de nous et communiquer vraiment avec l'autre. Nous n'avons qu'un seul compagnon de voyage, c'est nous-mêmes. Alors, prenons soin de lui au lieu de le martyriser et essayons d'habiter notre corps pour mieux profiter de tout ce qu'il nous apporte.

La solitude, relève Jacqueline KELEN apprend à aimer, à accueillir. « ...elle n'a rien de triste, mais elle a la gravité de l'amour, de la beauté, des choses essentielles. Elle enjoint de vivre avec courage, lucidité et attention. ». Et plus loin : « Vouloir étouffer ou soigner le sentiment de solitude, c'est empêcher un être humain de prendre conscience, de grandir, de faire quelque chose de sa vie. »⁵.

Et si apprivoiser les renoncements aidait à grandir ?

De quelles pertes avons-nous fait l'expérience ? Comment ces pertes nous ont-elles fait évoluer ? Qu'ont-elles détruit en nous ? Qu'ont-elles laisser émerger ? Qu'est-ce qui, à notre avis, favorise l'acceptation d'une perte ? Comment le rebond est-il possible ? Prenons le temps de réfléchir à ces questions et d'y apporter une réponse toute personnelle.

La perte est sans doute l'épreuve majeure de notre existence mais c'est aussi grâce à une telle épreuve que nous devenons sujet.

Anne VANHESE, journaliste à l'ACRF – Plein Soleil



⁴ Catherine BENSÂÏD, *Aime-toi, la vie t'aimera*, Robert Laffont, 1992.

⁵ Jacqueline KELEN, *déjà citée*.