

Diana CLAIRY

CHERE SOLITUDE

*Trouver le bonheur en soi-même
et sortir des dépendances*

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© Prénom Nom de l'auteur, Année

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

PRÉFACE

En France, plus de 9 millions de personnes avouent souffrir de solitude, d'isolement.

Les causes sont multiples: la crise du covid 19, qui a mis fin à de nombreux emplois, les séparations et divorces, l'éloignement des enfants qui ont grandi et ne gardent que peu de contacts avec leurs parents ou grands-parents. Mais aussi, en fond de toile, la montée de l'individualisme qui fait du "moi" la valeur première de certaines personnes, la concurrence. Plus nocif encore: le comportement des camarades de classe ou de collège, lycée, les professeurs et cadres de l'établissement scolaire, qui, loin d'aider l'élève en désarroi, se permettent jugements et accusations inappropriés. Mais résumer la solitude à ces seuls facteurs serait simpliste et réducteur.

Car nous arrivons à ce que certains sociologues appellent "l'ère du tyran". Fort heureusement, le tableau doit être nuancé, car il subsiste une forme de solidarité, selon les personnes que nous rencontrons.

Certaines personnes subissent la solitude, d'autres la recherchent et s'y accrochent. Certains la vivent physiquement, éloignés géographiquement de tous, d'autres la ressentent intérieurement bien qu'"intégrés" dans la société. Il y a la solitude physique et le sentiment de solitude que l'on peut éprouver, même en étant accompagné. On peut vivre seul tout en ayant une vie sociale fournie et épanouie, et vivre en couple, avoir des enfants, et ressentir un profond sentiment de solitude.

Est-ce un fardeau ou une bénédiction? Le ressenti que nous avons de cette solitude est-il immuable? La solitude est-elle une fatalité qui nous colle à la peau, pouvons-nous en décider de façon définitive, et dans quelles conditions? Quand finit-elle de nous peser, à partir de quel moment devient-elle une alliée? Mais au fond, qu'est-ce qui fait que nous la percevons sous son aspect positif, que nous nous y attachons, ou que nous la vivons, au contraire, comme une punition, une sanction? Dans "chère solitude", le mot "chère" est à prendre dans les deux sens: positif et négatif. Parfois elle nous est précieuse, et nous la recherchons soit par pur désir d'indépendance, tantôt nous voudrions la fuir car elle nous angoisse, et elle nous coûte.

Le métier que nous exerçons, bien que fondé sur la protection d'autrui et la relation d'aide, n'est pas garant de notre capacité d'écoute, de compréhension. A l'inverse, nombreuses sont les personnes, dont ce n'est pas le métier, qui ont à coeur de tendre une main.

Ce livre s'adresse donc autant aux personnes qui éprouvent un sentiment fort de solitude qu'à celles qui souhaitent les comprendre et les aider.

Qui suis-je pour parler de la solitude?

Je ne suis pas psychothérapeute, ni scientifique, ni philosophe de métier. Je me suis simplement appuyée sur mon long parcours de solitaire, seulement entrecoupé de 11 ans de vie commune, pour évoquer ce sujet souvent douloureux. A travers ce parcours, jonché des diverses blessures, vous identifierez et comprendrez peut-être mieux celles que vous avez subies.

Quelques mots sur mon parcours

J'ai bientôt 51 ans, trois enfants. Mariée une fois, en 2003, divorcée en 2012, je suis restée dans le célibat depuis.

La solitude et moi, c'est une histoire d'amour qui dure depuis 41 ans. Même mariée, je me sentais seule, dans un fonctionnement qui ne me correspondait pas.

Un destin qui bascule à 10 ans.

Je suis née hypothyroïdienne. Ce n'est pas une maladie grave, bien que le déficit de production de la glande thyroïde entraîne quelques troubles de la concentration et une certaine lenteur de la parole. Cela ne m'empêche pas d'être une petite fille extravertie, ouverte, sans timidité. Spontanée, en somme.

Ma vie bascule au moment où mon cheval, happé par les "énergies du printemps", m'embarque. Désarçonnée, je finis par tomber sur le dos. Très violemment.

Ce que j'ai eu exactement sur le moment, je ne le saurai jamais, car aucun examen médical n'est effectué après cette chute. J'ai en tout cas très mal au dos, et bien que je le signale à mes parents, je n'obtiens d'eux aucune action ni démarche auprès des médecins et radiologues. Le choc entraîne très rapidement de grosses difficultés d'élocution, pendant de nombreuses années. Je me mets progressivement à bégayer. Vous imaginez les moqueries de mes camarades et des professeurs (qui m'accusaient, pour certains, de ne pas avoir appris mes leçons), la mise à l'écart subie, et le sentiment de solitude ressenti quand j'ai dit à ma mère que ma respiration se coupait régulièrement et qu'elle m'a répondu "*ce n'est rien, ma chérie, cela va passer*". Non ce n'est pas passé.

Quinze ans plus tard, quand je consulte un ostéopathe, celui-ci s'aperçoit que j'ai un nerf coincé entre deux vertèbres, ce qui explique le fait que ma respiration se coupe sous l'effet de la douleur. Il me soigne et décoince le nerf, mais le mal est fait, et le bégaiement installé depuis longtemps (*blessure d'injustice*).

Il m'a fallu beaucoup de patience et de persévérance pour contrôler ma respiration et mon élocution, mais aussi mes émotions face aux moqueries de mes camarades, et face aux regards obliques des personnes qui constataient mes difficultés d'élocution, ou s'étonnaient que je m'arrête en plein milieu d'une phrase, car la douleur m'avait coupé la respiration.

Consciente de ma difficulté à communiquer verbalement, j'ai appris à parler peu, mais beaucoup écouter, analyser, développer mon esprit critique. Tandis que mes camarades et congénères s'influençaient les uns les autres, je gardais du recul... beaucoup de recul. C'est ainsi que je me suis inscrite, souvent consciemment, parfois inconsciemment, en décalage avec leurs opinions, et que j'ai également développé mon expression écrite...

J'ai traversé ainsi toutes mes années collège et lycée... et même au-delà: jusqu'à la fin de mon master en commerce international.

Une lente réintégration dans la société, mais toujours en mode "solitaire"

Cela m'a, bien souvent, valu d'être seule. Mais, après quelques années à m'exercer à lire en gardant le contrôle de ma respiration, j'ai réussi à retrouver une élocution fluide et sans accroc, la plupart du temps. Parfois, sous le coup de l'émotion, de la fatigue, du stress, mes difficultés ressurgissent. Je m'emploie donc à garder mon calme, le plus souvent possible. J'ai appris à vivre avec ce petit handicap, et à ne plus m'en émouvoir quand un "petit accroc" se glisse dans la conversation.

A l'âge de 24 ans, comprenant que le commerce n'est décidément pas ma voie (seules les langues étrangères, dans le commerce international, m'intéressaient véritablement), je change de voie et passe les concours administratifs. Admise au premier concours passé, je pars en formation en internat. A la sortie d'école, à l'issue des divers examens passés dans l'année, un classement permet aux élèves de choisir leur affectation. Cela crée une rivalité entre élèves. Constatant que j'obtiens de meilleures notes qu'eux, certains élèves s'organisent pour me faire envoyer des sms insultants juste avant et pendant les examens. Je reste impassible, mais, juste après les épreuves, je parviens à identifier l'auteur de ces messages, qui n'est pas l'un des élèves de l'établissement, mais la meilleure amie de l'un d'eux. Ayant écouté mes "camarades" parler de leurs amies, je parviens à faire le lien avec l'instigateur des messages malveillants et dépose plainte. Le groupe d'élève concerné est confondu et fait l'objet d'une procédure disciplinaire. Je suis alors mise à l'écart alors que je n'ai fait que me défendre, mais je tiens tête et passe outre.

Au fil de toutes ces expériences, sans m'en rendre compte, j'ai développé ce côté solitaire, et un certain goût pour l'isolement, qui me permettait de garder mon libre arbitre face aux effets de groupe. Je restais ainsi alignée

avec mes valeurs, et l'on ne pouvait me faire faire ce que je n'avais pas envie de faire, sous couvert d'une prétendue "solidarité". Cela ne m'a pas empêché de me montrer solidaire des autres, dans d'autres situations où j'estimais juste de me lier aux autres et d'appuyer leur démarche, y compris dans la sphère professionnelle. Toujours empreinte de cet engouement du juste milieu et de l'équilibre dans les relations, je me suis ancrée dans une certaine recherche du consensus. La contestation, oui, à dose homéopathique, quand certaines choses n'étaient pas acceptables. Mais dans la plupart des cas, je négociais ou allais discuter avec mes supérieurs hiérarchiques - sans trahir mes collègues ni parler de leurs intentions - en leur conseillant de trouver en urgence une solution sur tel ou tel problème. Entretemps, j'ai rencontré celui qui allait devenir mon époux.

Prise de conscience sur les relations toxiques.

La vie commune avec mon compagnon a duré entre Novembre 1999 et Novembre 2011. Douze ans, donc. Après ma séparation puis mon divorce en 2012, je me suis retrouvée seule avec mes trois enfants en garde partagée, une semaine sur deux. J'ai fait alors la rencontre de gens qui sont devenus mes colocataires: je leur louais une dépendance pendant quelques mois. Mais ces personnes s'avérant rapidement toxiques et ne respectant au final aucune des conditions liées à cette location, j'ai mis fin à notre accord et leur ai demandé de partir. Ces personnes ont tenté de m'intimider, en m'imposant beaucoup de pression. Mais, ayant compris quel était leur point faible, je l'ai retourné à mon avantage: ils tiraient tous leurs revenus de la vente par internet. Sans connexion, ils ne pouvaient plus rien vendre et donc ne pouvaient plus vivre. Je leur ai donné trois mois (comme dans toute accord civil) pour trouver une autre solution et déguerpir. Passé ces trois mois, ils n'auraient plus de connexion internet. Ils n'ont plus cherché à lutter et sont partis. Je dois vous avouer que cet épisode a été marqué par une très longue lutte contre ma culpabilité, mais c'était la seule issue pour me sortir de l'emprise de personnes dont le comportement faisait penser à ceux des membres d'une secte.

Du côté sentimental, j'ai rencontré successivement trois hommes. Tous gentils, en apparence, mais ma relation avec chacun d'eux n'avait rien de satisfaisant. Avec le premier, je n'avais rien en commun: ni passions, ni valeurs, ni la même approche de la relation. Je m'ennuyais en sa présence. Rompre avec lui a été une libération. Les deux suivants étaient avant tout peu honnêtes sur leurs véritables intentions. J'ai tardé avant de leur demander directement ce qu'ils attendaient de notre relation. Ils n'attendaient rien, mais se gardaient de me le dire. J'ai fini par mettre fin à ma relation avec chacun d'eux.

Lassée de n'attirer à moi que des histoires soit superficielles soit sans grand intérêt ni échange, à compter de novembre 2017, je me suis abstenue de toute relation, consciente que je devais changer pour pouvoir attirer d'autres types d'énergies. Travaillant à Paris, je n'ai pas recherché l'âme sœur et ai

éconduit les hommes qui se proposaient. Les “jolis coeurs”, ou ceux se trouvant manifestement soit en dépendance soit en recherche de la première qu’ils trouveraient, soit en quête du seul jeu de séduction, étaient repérés de loin. Je leur faisais simplement sentir par une certaine distance mêlée de bienveillance, que je n’étais pas intéressée.

L’arrivée de mes enfants à l’adolescence: un clash mémorable

Janvier 2023. Grand clash avec mes deux plus jeunes enfants, âgés l’un de 15 ans et l’autre de bientôt 17, avec, sur fond de crise d’adolescence, des accusations et reproches, fondés sur des événements sans concordance avec la réalité. Mon fils cadet, qui n’était pas à proximité dans les situations évoquées, n’était pas en capacité de contredire sa sœur mais croyait ses déclarations. J’étais clairement sur le banc des accusés, sans défenseur et en face d’un “procureur” que je trouvais très partial. Mes deux enfants ne m’ont pas adressé la parole pendant plus de six mois, sans que je puisse comprendre ce qu’il s’était passé. Quelque temps après, après avoir pris un peu de recul, il m’a semblé que quelque chose m’échappait. Pendant quelques mois, j’ai pensé que les accusations de ma fille et le rejet de mon fils étaient pouvaient un prétexte pour justifier leur choix d’habiter avec leur père, en ville, où tout était à proximité (copains, bibliothèques, cinéma...), avoir plus de liberté, plutôt que de continuer à vivre à la campagne, avec le peu de moyens de locomotion existants (les bus ne faisant le trajet que deux fois par jour (le matin et le soir)).

Plus tard j’ai compris que ces accusations étaient, en partie, une façon pour ma fille de résoudre le complexe d’Oedipe: “tuer la mère” faisait partie du processus. Cet épisode était extrêmement douloureux: pendant tout ce temps, j’ai - littéralement- eu envie de mourir, me faisais mille reproches, croyant être une mère indigne, en dehors des réalités, être une mère anormale, à l’encontre de laquelle la sanction la plus appropriée était qu’on lui enlève ses enfants. Mais dans le même temps, j’avais la sensation que l’on m’avait arraché les deux bras, les deux jambes et le cœur. C’est mon fils aîné qui m’a aidé à réinstaurer le lien avec mes deux plus jeunes enfants. S’il n’avait pas été là pour m’aider, je ne sais pas où je serais à l’heure actuelle. Et d’ailleurs, j’avais pris l’habitude de boire de l’alcool. Pas des alcools forts, jamais jusqu’à l’ivresse, mais régulièrement.

J’ai entamé une psychothérapie, car, sur le moment, je sentais bien que j’avais, par moments, envie de disparaître de la surface de la terre. Je ne serais peut-être pas passée à l’acte, mais sur le moment, cela ne l’aurait pas dérangée d’être happée pendant mon sommeil. Il fallait désamorcer la violence des reproches que je me faisais et contrer les idées noires... Plus tard, j’ai réalisé que ce qui m’arrivait avait un sens, et que je devais me pencher sur mes blessures et sur ma dépendance aux sentiments.

J’ai également compris que ce qu’elle avait perçu de notre relation ou de certains événements constituaient SA vérité, bien que celle-ci ne

corresponde pas à la mienne. En me documentant un peu sur la psychologie et ses phénomènes, j'ai réalisé que sa perception des événements et cette dissonance avec la mienne étaient une conséquence de traumatismes qu'elle ne pouvait pas maîtriser. Dans le même temps, j'ai analysé et compris en quoi j'avais été, moi aussi, responsable de la situation. Comprendre m'a apaisée, et j'ai reconnu devant elle cette part de responsabilité qui m'incombait. Plusieurs fois elle m'a appelée à l'aide. J'ai répondu présent. Nous nous sommes considérablement rapprochées.

Une solitude désormais assumée.

Juin 2023: nouveau clash, mais avec mes collègues cette fois: je refuse de suivre le mouvement de grève, que j'estime injustifié au regard des efforts et des démarches de notre directeur pour améliorer nos conditions de travail. Au retour de leur grève, mes collègues me mettent à l'écart, s'abstiennent de la politesse la plus élémentaire. Il n'est alors plus envisageable de continuer de travailler dans ces conditions. Je pose des vacances et me livre à une profonde introspection, pendant laquelle je remets en question mes objectifs de vie et mes priorités.

Aujourd'hui, la solitude est une amie, qui m'amène à présent de nouvelles énergies, beaucoup plus positives et plus saines.

Vous allez possiblement penser que j'ai trahi mes collègues dans mes propres intérêts. C'est votre droit de le penser. Mais aujourd'hui, à mes yeux, ce que les autres pensent, je vous l'avoue, est plus leur problème que le mien. Je connais les raisons qui m'ont conduite à ne pas les suivre, qui n'ont rien à voir avec une ambition personnelle, que je n'ai pas justifiées auprès d'eux, et que je n'ai pas à justifier auprès de qui que ce soit. Au risque de vous paraître arrogante, je suis fière d'avoir bravé la colère de mes 13 autres collègues et d'être restée fidèle à mes valeurs, même si, pendant trois semaines, j'ai dû tenir la barque, quasiment seule. Je dis quasiment car j'étais seule à avoir, pendant ces 3 semaines, le niveau de qualification requis pour accomplir certains actes. Mais j'avais également le soutien d'un autre collègue, moins qualifié que moi, et de ma hiérarchie.

Accepter d'être seul, isolé. Vous devrez en passer par cette forme de pensée si vous décidez d'attirer à vous des personnes qui ont les mêmes valeurs que vous, et ne plus être prisonnier de ce que les personnes enclines aux jugements faciles pensent. Mieux vaut être accompagné de moins de monde, mais dont les pensées vous correspondent, et à qui vous correspondez.

Une expérience qui ouvre, au final, bien des voies, après un profond "nettoyage".

Aujourd'hui, grâce à l'introspection que ma solitude m'a permise, j'ai trouvé ma voie... ou plutôt mes voies: j'écris très souvent, je me fais plaisir

en rénovant des meubles anciens et ma maison par la même occasion, qui est en train de devenir la maison de mes rêves. Je m'épanouis dans ces diverses activités artistiques (en plus de mon job "alimentaire"), j'ai reconstruit ma relation avec mes enfants sur de nouvelles bases et évolue en paix avec moi-même et ceux qui m'entourent, qui font partie d'une nouvelle vie, celle que j'ai choisie. J'ai ainsi compris que la solitude n'est ni une tare, ni une malédiction, mais peut être, au contraire, un choix légitime et assumé. J'espère qu'il en sera bientôt de même pour vous, si cette solitude vous pèse.

Je vous propose, à travers ce livre, quelques axes de réflexion sur vous mêmes, vos ressentis et vos expériences, qui, loin de chercher à être accueillis comme "parole d'évangile" ni comme des "enseignements" auront peut-être le mérite de venir compléter les vôtres. Une autre façon, peut être, de ne plus vous sentir seul(e)s, même si nos expériences diffèrent. J'en profiterai, pour appuyer mes réflexions et mes conclusions, pour partager avec vous certains moments clés de ma vie qui m'ont aidée à assumer la solitude, à l'appriivoiser, et faire en sorte que ce qui m'a longtemps coûté devienne un état assumé et même recherché.

J'espère vous aider et vous apporter quelques éclairages, et vous souhaite une excellente lecture...

Bien à vous
Diana Clairy

PARTIE 1 : SOLITUDE CHOISIE, SOLITUDE SUBIE

A - La solitude choisie par jouissance et engagement envers soi-même

Rares sont les personnes qui naissent “solitaires par nature”. Contrairement à ce que l’on pourrait penser, ce sont des personnes qui aiment l’humanité, mais qui, pour une raison ou une autre, ont trouvé dans la solitude un art de vivre, un état apaisant et qui ont fait le choix, momentanément, ou définitivement, d’adopter cet état d’hermite. Certains les qualifient de “vieilles âmes”. Entendons par là que ces âmes se seraient réincarnées un certain nombre de fois et auraient ainsi acquis une certaine sagesse qui les pousse à préférer la solitude. Quoiqu’il en soit, on distingue plusieurs types de solitaires par nature:

L’indépendant libre qui tient à le rester

Ces solitaires sont calmes, observateurs, souvent silencieux. Ils se sentent bien, qu’ils soient seuls ou entourés et voient dans la solitude une expression de liberté, un repos au milieu du tumulte de la civilisation et des milieux urbains. C’est un espace qui reste où ils puisent leurs ressources, aussi bien leur analyse sur leur environnement que leur maîtrise d’eux-mêmes. Ils apprécient souvent les balades en nature, les activités artistiques ou professionnelles individuelles. La solitude les régénère, leur permet de garder un équilibre à la fin de leur journée, de la semaine ou du mois. Pour autant, ils considèrent les autres personnes avec bienveillance, savent les accueillir et leur montrer qu’elles sont les bienvenues.

La retraite spirituelle

On fait souvent l’amalgame entre “retraite spirituelle” et retraite en couvent ou en monastère.

C’est en fait très réducteur, car la retraite spirituelle n’est pas exclusivement liée à la religion, ni à un type de lieu défini.

Les solitaires qui se mettent en retrait pour une période plus ou moins prolongée se réfugient en effet parfois dans un monastère, une abbaye, un couvent pour mieux se rapprocher de Dieu. Mais ils peuvent aussi bien choisir un logement conçu pour eux seuls, qu’il soit étroit ou vaste, une grotte ou une habitation de fortune, un mobilhome. Le but n’est pas d’accueillir d’autres personnes, mais de jouir pleinement de cet espace sans avoir à faire de concession et se recentrer sur eux-mêmes. Ils sont ainsi libres de pouvoir pratiquer leur art ou la spiritualité en toute quiétude, de se consacrer à des recherches, scientifiques ou non, d’écrire, et gardent pleine latitude sur leur emploi du temps. Ils choisissent les moments où ils veulent