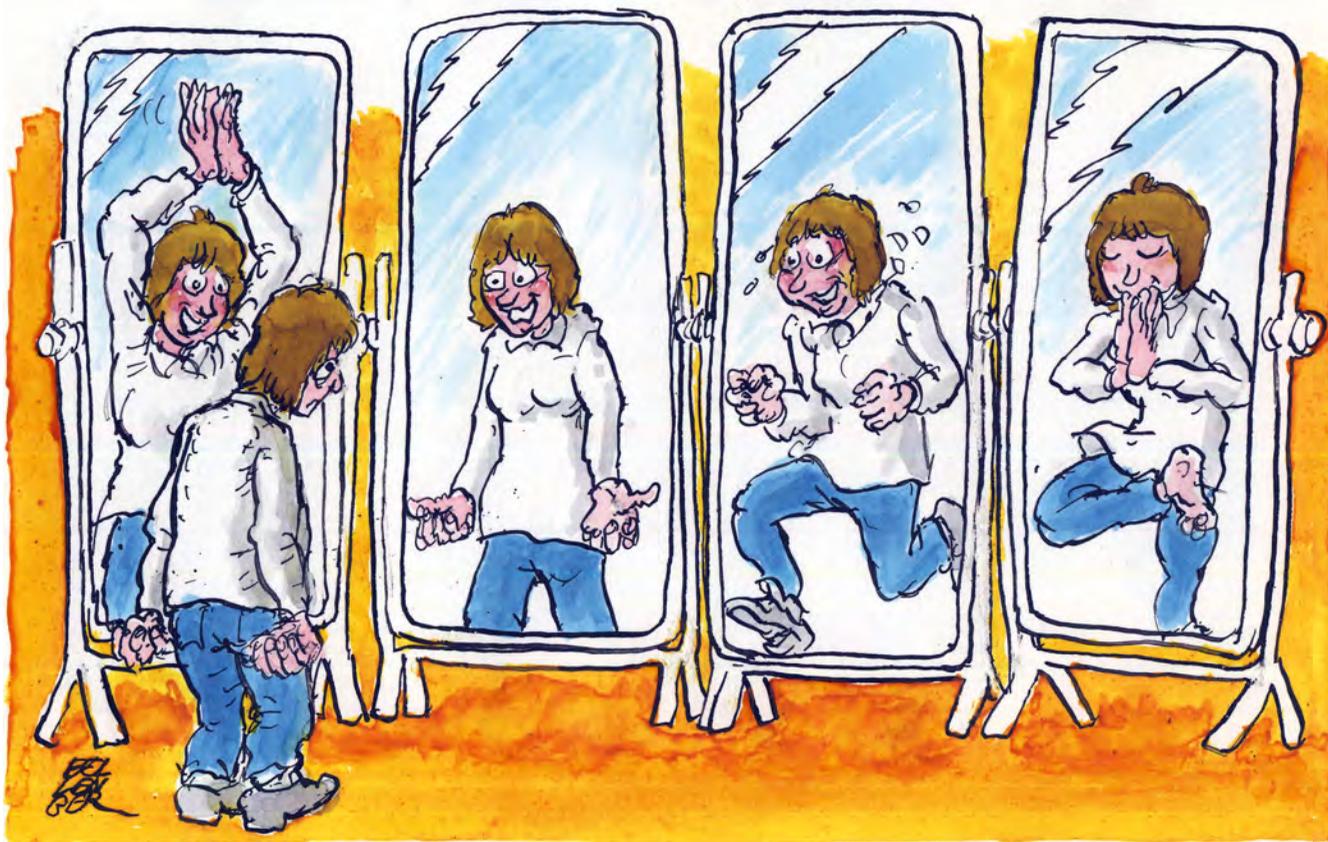


AVEC LE CONCOURS DE HELEN MONNET, PSYCHO-PRATICIENNE INTÉGRATIVE.



# Apprivoiser la solitude : un chemin de liberté

L'âge venant, le sentiment de solitude peut se faire plus prégnant. Mais il y a des chemins à prendre pour sortir de l'isolement et apprendre à devenir son meilleur compagnon.

Christine Lamiable

**L**orsque Angèle, 64 ans, perd son mari d'un cancer foudroyant, elle est envahie par un immense chagrin, doublé d'une colère inattendue. Elle découvre que son conjoint, qui travaillait à Paris en semaine et ne la rejoignait que le week-end, avait une maîtresse depuis quatre ans. « Je me sentais très seule car je ne pouvais

pas partager mes sentiments avec mes filles qui étaient déjà en deuil de leur père, raconte Angèle. Et puis, en voyant les couples aux terrasses des cafés, je me disais que je n'aurai pas droit à ça et que c'est la solitude qui m'attendait. » Solitude... Un mot qui n'éveille en elle que des souvenirs douloureux puisqu'Angèle se souvient de l'avoir connue très jeune : elle a grandi auprès de parents « pressés, souvent énervés ». « J'avais une personnalité pleine de joie lorsque j'étais entourée, et je devenais angoissée une fois seule », ajoute-t-elle.

## Subie ou choisie ?

Pour Helen Monnet, psycho-praticienne intégrative, il est certain que la capacité à être seul(e) n'est pas également partagée par tous. La personne introvertie, par exemple, gère son énergie psychique en se ressourçant dans le calme et la solitude. « *Se retirer du monde lui est nécessaire pour défendre qui elle est* », précise Helen Monnet. Une personne extravertie a, quant à elle, besoin des autres pour recharger ses batteries psychiques. Un autre trait de personnalité peut expliquer que l'on appréhende différemment la solitude. Certains bébés dits « *ocnophiles* » (du grec *okneo*, se cramponner) sont dépendants d'un objet solide (mère ou doudou) quand leur sécurité semble menacée, alors que d'autres nourrissons, qualifiés de « *philobates* », vont aisément vers l'extérieur, perçu comme « *un espace ami où tout est bon pour eux* », résume Helen Monnet. Ces derniers sont naturellement solitaires, car ils ne comptent que sur leurs propres ressources pour affronter les aléas de la vie. Ces comportements, qui coexistent à des degrés divers chez un même individu, perdurent à l'âge adulte.

## “ L'EXERCICE BIEN COMPRIS DE LA SOLITUDE EST INDISSOCIABLE D'UNE SOLIDE ESTIME DE SOI. IL EST POSSIBLE DE LA DÉVELOPPER AVEC L'AIDE D'UN THÉRAPEUTE. ”

*Helen Monnet, psycho-praticienne intégrative*

Les extravertis et les « *ocnophiles* » se disent « *seuls* » dès lors qu'ils ne parviennent pas à se raccrocher à d'autres personnes. En réalité, « *ils confondent l'isolement et la solitude. Cette dernière est inhérente à tout être humain et peut permettre de prendre la mesure de son autonomie. Le pre-*

### ET LES AMIS ?

S'entourer d'amis peut sembler la solution idéale pour combler un sentiment d'isolement consécutif à un deuil ou au syndrome du « *nid vide* », quand les enfants quittent la maison. Helen Monnet met toutefois en garde contre les personnes avec lesquelles un lien toxique ou déséquilibré s'est établi. Il peut être préférable de rompre avec elles pour ne garder que les relations réellement bienveillantes, celles qui vous aident à renforcer votre estime de soi. Lesquelles se comptent bien souvent sur les doigts d'une main...

*mier est un sentiment désagréable qui implique que l'on subit une exclusion psychique ou sociale* ». Cet isolement intérieur se renforce bien souvent avec l'âge et les aléas de l'existence : 6 % des personnes âgées de plus de 60 ans disent le ressentir (1).

### Estime de soi et lâcher-prise

Avec le temps, Angèle a compris que son sentiment de solitude prenait racine dans son rapport aux autres : « *Dès que survenait une mésentente avec ceux que j'aimais, je me soumettais à eux* ». Elle préférerait être entourée plutôt que d'imposer ses limites. Pour Helen Monnet, « *l'exercice bien compris de la solitude est indissociable d'une solide estime de soi* ». Si celle-ci vient à manquer, il est possible de la développer, avec l'aide d'un thérapeute ou grâce à quelques exercices simples. « *Un thérapeute peut se révéler très utile parce qu'il va aider la personne à prendre conscience de sa valeur et de ses ressources.* » Mais il est également possible de commencer par dresser la liste de ses qualités professionnelles et personnelles, ainsi que des événements difficiles de la vie lors desquels on a été capable de puiser des forces en soi. C'est un premier pas pour réaliser et comprendre que la solitude ne condamne pas à l'impuissance.

Lorsqu'on vieillit, le départ des enfants devenus grands ou un veuvage peuvent provoquer un vif sentiment d'isolement. Pour en venir à bout, force est de lâcher prise, souligne Helen Monnet. « *Il s'agit de prendre sincèrement conscience que les enfants ont leur propre destin et de les laisser aller en confiance.* » Dans le cas où le conjoint décède, il est normal que le deuil prenne un certain temps mais, au-delà de six mois, « *il est important de donner au défunt la place qui convient, sans plus* », suggère la psycho-praticienne. Reste que la faculté de lâcher prise n'est pas innée. Mais chacun peut y parvenir en choisissant les moyens qui lui conviennent : la méditation de pleine conscience, la relaxation, l'expression artistique, l'engagement dans une cause ou une passion... Le tout consiste, selon Helen Monnet, « *à équilibrer l'Être et le Faire* ». Angèle l'a bien compris, qui a consulté différents thérapeutes, mais s'est également consolée en s'occupant des chevaux de son centre équestre. « *Avant, j'aurais tout sacrifié pour être à deux, aujourd'hui, ce n'est plus le cas* », confesse-t-elle. Ce qui ne l'a pas empêchée de rencontrer un nouveau compagnon qui est aussi devenu, dit-elle, « *son meilleur ami* ».

(1) Selon une étude réalisée par l'institut CSA pour Les petits frères des Pauvres, en 2017.

### À LIRE



*Bienheureuse solitude*, Helen Monnet, éd. Larousse, 16,95 €.