

La solitude qui se forme et nous transforme

Voilà un thème de réflexion très touchant parce que, chez les personnes âgées, la solitude nous côtoie, volontairement ou non. La solitude est un état de situation d'une personne âgée (mais pas exclusivement) qui se retrouve seule, de façon momentanée ou durable, et cela par choix, par obligation ou par imposition. C'est donc dire que la solitude peut prendre diverses formes, se vivre avec une panoplie énorme d'émotions (allant de positives à négatives) et avoir des conséquences très variées (allant de conséquences très heureuses à très malheureuses). Curieusement, tout en ne la souhaitant pas d'emblée, on ne peut pas prétendre qu'elle sera automatiquement dommageable. Par contre, sous certaines formes, elle peut devenir dommageable et peut être terrifiante.

Voyons-en sommairement quelques manifestations :

a) Prise de la retraite : voilà un moment où nous nous retirons de la vie active du travail avec tout son lot de socialisation, d'échanges...

Si certaines personnes traversent cette étape avec bonheur, il faut reconnaître que d'autres ont vécu un choc important et, pour s'en remettre, ont tenté de retourner au travail pour se sortir d'une solitude insupportable...sans oublier le supplément financier qui l'accompagne!!!

b) Isolement : Le simple fait de vieillir, le simple fait de perdurer dans le temps, est porteur d'une solitude potentielle : en effet, des personnes, que nous avons connues jeunesse et durant notre vie, disparaissent peu à peu et, à chaque fois, crée ou augmente un vide relationnel autour de soi... Ce vide relationnel se comble parfois par d'autres personnes que nous rencontrons mais, il faut le reconnaître, il arrive également que ce n'est pas le cas et nous sentons que nous devenons tout doucement de plus en plus seule, comme personne. Si en plus, notre famille immédiate (nos enfants, frères ou soeurs...) nous isole, nous ajoutons à notre détresse intérieure et notre solitude ne fera que s'alourdir et nous sembler de plus en plus intolérable.

c) Abandonné, écarté : cette forme de solitude est plus perverse parce nous ressentons très souvent une forme de rejet qui l'accompagne. Nous perdons nos repères relationnels, nous sentons le poids, la lourdeur de notre solitude et il y a peu d'avenues pour l'exprimer. Cet état peut devenir très dommageable pour notre santé morale et même physique. Nous pouvons même avoir envie de nous laisser aller, d'en finir...

d) Repli sur soi-même : se retrouver dans une bulle intérieure peut s'avérer une façon positive de reprendre notre souffle. Nous pouvons revivre certains souvenirs agréables, se remémorer des moments heureux, être dans un état de rêverie éveillée, régler nos comptes virtuellement avec certaines personnes... C'est une façon intéressante de se retrouver avec soi-même. Cela peut même nous aider à se détacher d'une réalité présente qui nous assaille et nous rends inconfortable. Mais il faut tout de même être attentif au fait que nous ne pouvons pas vivre tout le temps détaché ou en dehors de notre réalité... Madame Bernadette Renaud, dans l'un de ses volumes, disait : "Ce que l'on fait sans le temps, le temps le défait".

e) Choix de moments de solitude : plusieurs personnes, incluant les personnes âgées, se donnent des moments privilégiés de solitude et pratiquent la méditation ou autres formes de contact avec eux-mêmes. Ces moments de solitude peuvent devenir des périodes de ressourcement très profitables. Je vous soumetts cette réflexion personnelle que vous joindrez aux autres articles de cette revue pour alimenter vos pensées sur ce sujet. Nous sommes en décembre : nous arrivons à la fin d'une année et nous nous apprêtons à en débiter une nouvelle. Je vous souhaite LA PAIX, LA SÉRÉNITÉ, LE GOÛT DE VIVRE... Si tout cela est possible avec une santé qui l'accompagne, ce sera encore meilleur!!!