

Au cœur de la solitude

« Mon grand-père de 84 ans est veuf depuis dix ans. La solitude au quotidien lui pèse au point qu'il présente aujourd'hui des symptômes dépressifs. J'aimerais savoir quelles seraient les ressources à mobiliser afin qu'il aille mieux. »

Jean-Luc, 26 ans



JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY
Psychanalyste

A l'heure où l'information circule en une seconde, où les personnes communiquent d'un bout à l'autre de la planète dans ce monde qui sonne, vibre, alarme, questionne et révolutionne en permanence, certaines personnes pointent la solitude comme une souffrance. La solitude de votre grand-père vous affecte d'autant plus qu'il est complexe de comprendre comment, malgré l'ultra-connexion, il est possible de tomber psychiquement et physiquement malade d'être seul. La solitude des personnes âgées n'est pas un phénomène nouveau, la technologie n'en a pas changé les contours et les ressources sont certainement à chercher ailleurs.

Fuir la solitude

« Trouve un passe-temps. Adopte un chien. Rejoins une association », proposeront certains. Si ces recommandations sont louables et à considérer, elles cherchent des solutions à l'extérieur de la personne. L'Autre est le remède.

Nous naissons et vivons en société. Durant notre vie en groupe, nous découvrons des valeurs, apprenons des rôles et intégrons des normes. Le temps faisant et la société se transformant, nous observons que ces valeurs s'érodent pour laisser place à un individualisme exacerbé. Les liens se précarisent et le manque du regard de l'Autre sur nous tend à nous isoler.

« Ne plus vivre pour les autres... Regarder à l'intérieur de soi plutôt qu'à l'extérieur »

Force est de constater qu'à ce stade la solitude laisse place à la souffrance et au désespoir, c'est probablement ce que traverse votre grand-père. L'Autre et son regard n'est plus. La validation par laquelle il trouvait sa place dans ce monde n'existe plus.

En analysant de plus près ce point de vue, nous devons nous rendre à l'évidence que c'est toute notre manière de vivre en société qui est à questionner. Aujourd'hui, dans cette époque faite de contradictions, la quête incessante à poursuivre pour sortir de la souffrance est de s'orienter, non plus vers autrui, mais vers soi.

Apprivoiser la solitude

La solitude prend, dès lors, un sens nouveau. Elle consiste à ne plus vivre pour les autres, à regarder à l'intérieur de soi plutôt qu'à l'extérieur. Il est temps pour votre grand-père d'apprendre à construire sa vie intérieure. Dans cet espace, le vide n'existe plus. Ne restent que des plages inoccupées dans lesquelles investir ses envies et parcourir des chemins à la rencontre de soi. Il s'agit pour lui d'investir son âme. L'habiter, la meubler, créer un champ intérieur

qui lui soit propre. Votre grand-père, comme tout un chacun, peut accéder à cet espace par un travail d'introspection. Conseillez-lui d'être créatif dans la définition de son espace intérieur en l'amenant, par la pleine conscience ou une activité artistique, à toucher les couches les plus profondes de son inconscient. En cernant son vécu, il gagnera une meilleure connaissance de lui-même.

Albert Camus écrivait : « Il y a dans chaque cœur un coin de solitude que personne ne peut atteindre. » Inspirez votre grand-père afin qu'il ne doute pas de sa capacité à chercher en lui les réponses à sa solitude. Il sera prêt à l'apprivoiser en lui donnant un sens et sera enfin apte à vivre pleinement sa vie. En parallèle, bien entendu, nous ne pouvons que vous encourager à passer du temps avec lui dès que vous le pouvez. Vous favoriserez ainsi autant ses besoins d'échanges que votre propre richesse intérieure au contact de cet être qui vous est précieux.

ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

Posez toutes vos questions. Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués ? Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à www.generations-plus.ch/psycho ou écrivez-nous.