

Vivre avec la solitude

La solitude, comme toutes les émotions, peut se traduire différemment d'une personne à l'autre. Elle est ressentie à divers degrés : elle se fait sentir de façon aiguë pour certains d'entre nous et de façon moins forte pour d'autres. Avec ce fait à l'esprit, il convient de noter qu'il n'existe pas de bonne ou mauvaise façon de composer avec la solitude. Nous devons donner libre cours à ces sentiments, qui varie autant que nos différentes personnalités et nos origines.

La solitude ne se mesure pas simplement à l'absence physique de votre conjoint(e). Nombre de couples mariés, en apparence heureux, parlent de périodes de solitude à l'intérieur de l'union. Les personnes isolées de leur famille ou celles ayant peu d'amis se sentent souvent seules. Cependant, pour la personne veuve, c'est le caractère permanent de cette absence qui rend ce type de solitude si difficile à endurer.

A la différence des autres relations, votre conjoint(e) est votre compagnon et votre partenaire dans la vie. Vos enfants peuvent s'en aller, tout comme vos amis, mais votre conjoint(e) demeure. C'est la personne en qui vous pouvez compter, avec laquelle vous faites des projets et partagez tout. Il semble que le monde est ainsi ordonné : deux par deux. Quand vous avez été « deux » et que, tout à coup, vous vous retrouvez « un », c'est comme si votre identité changeait. « Kathy et Mike » devient « Kathy »...Kathy sans Mike. Toute votre vie change. Les gens n'agiront plus jamais exactement de la même façon avec vous une fois que vous avez perdu votre conjoint(e). Votre identité a changé; le monde vous perçoit différemment.

La solitude se caractérise simplement ainsi : personne avec qui partager un repas. Les festivités qui semblent tristes, sans personne à qui acheter un cadeau et avec qui célébrer. Ce type de solitude est difficile, c'est un temps pour s'apitoyer sur son sort avec raison. Heureusement, cette solitude peut être tenue à distance (pas facilement, remarquez). Elle ne nécessite souvent qu'une simple distraction : tenez-vous occupé, éloignez votre attention du problème immédiat, invitez quelqu'un pour partager un repas, lisez un livre, allez au cinéma. J'ai connu une femme très sage et très brave qui est morte du cancer après une longue lutte. Elle disait qu'une des activités qui l'aidaient à maîtriser la douleur était de se plonger entièrement dans un livre. Elle disait qu'elle ne ressentait pas la douleur quand son esprit se concentrait sur autre chose. Faire face à la douleur demande du courage et parfois juste un peu de bons sens.

La solitude teintée de panique est celle que l'on vit lorsque survient un malheur et que nous devons faire face à une crise seule. Il est très effrayant d'être seul lorsqu'un accident ou une tragédie survient. Le fait de faire face à des épreuves juridiques ou à des bouleversements financiers (qui accompagnent souvent la mort d'un(e) conjoint(e)) peut vous donner l'impression que votre force a

été réduite par la moitié. Vous ne pouvez pas compter sur quelqu'un comme vous le pouvez sur votre conjoint(e). Lorsque arrivent des moments où vous éprouvez des besoins particuliers et urgents, vous pouvez vous sentez encore plus seul sans votre conjoint(e).

Si vous êtes parent, il y a la solitude que vous ressentez quand votre enfant traverse une étape importante de sa vie et que votre conjoint(e) n'est pas là pour partager cette occasion. Vous avez mis cet enfant au monde ensemble – il semble que les deux parents doivent être témoins des joies et des peines de son développement. Si les enfants sont jeunes lors du décès du conjoint ou de la conjointe, il y a la terrible solitude ressentie quand vient le temps de prendre seul des décisions cruciales : « Est-ce que je fais le bon choix pour mon enfant? ». Si seulement vous aviez l'opinion de votre conjoint(e) pour évaluer la situation et peser le pour et le contre.

Le fait de supporter seul le fardeau ne peut qu'intensifier les sentiments de solitude en raison du rappel constant des énormes responsabilités que vous devez dorénavant assumer seul. Si vous vivez cette situation, il est essentiel que vous cherchiez de l'aide de l'extérieur. Un membre de la famille ou un ami du sexe opposé peut vous aider à donner du soutien à votre enfant et à lui servir de modèle. Il faut que la vie des enfants demeure la plus normale possible. La pratique d'un sport, par exemple, peut donner à l'enfant une structure et une sécurité, en plus de diminuer votre peur d'assumer ce poids totalement seul.

Parfois, nous nous sentons seuls au milieu de la foule. Il nous arrive souvent de penser que « personne ne comprend comment je me sens ». Peu importe le degré de sympathie de la personne qui nous écoute, nous pouvons nous sentir isolé et abandonné parce que personne ne nous comprend. Pensez à ceci un instant : tout le monde se sent ainsi. Tout le monde a l'impression d'être différent de la norme de temps en temps. Comment pouvons-nous espérer que quelqu'un puisse saisir exactement la pleine profondeur et l'étendue de nos émotions dans les moments d'angoisse extrême? Le deuil, la tristesse et la solitude font partie de la vie. Chacun aura à vivre ces émotions, à divers degrés, tôt et tard. Souvenez-vous de cela et soyez patient avec le reste de l'humanité et sachez que la sympathie est une réaction aussi appropriée que la « compréhension ». Il ne vous est pas vraiment possible de vous mettre à la place des autres. L'inverse est aussi vrai. Soyez reconnaissant de la sympathie sincère et comprenez que votre expérience de deuil et de solitude vous rend davantage en mesure de comprendre les problèmes des autres.

Quand votre conjoint(e) meurt, vous pouvez sentir que vous avez perdu votre avenir. L'espoir, les projets et les rêves peuvent ne vous offrir que très peu de plaisir. Vous avez bâti votre vie ensemble. Sans votre conjoint(e), tout ce travail peut vous sembler plus pertinent. Toutefois, après que le pire de la douleur et du choc se soit estompé, vous pourrez trouver que le fait d'accomplir les projets élaborés avec votre conjoint(e) vous permet de vous rapprocher de lui. Les améliorations que vous avez apportées à la maison, le jardin que vous cultivé ou le voyage que vous avez fait peuvent constituer le prolongement de votre vie ensemble. Votre conjoint(e) vit à travers vos accomplissements

fondés sur des rêves que vous avez partagés. Imaginez le plaisir qu'il aurait eu sachant ces promesses remplies. La vie est un continuum. Nous poursuivons ce qui a été commencé avant nous. Ce que vous accomplirez seul plus tard reflétera toujours les rêves que vous avez partagés ensemble.

La forme de souffrance la plus difficile arrive dans ces moments calmes quand vous pensez à quelque chose à dire à votre conjoint(e) que vous vous accrochez à la réalité que vous ne pourrez plus jamais discuter avec lui ou avec elle. Plus jamais écouter ses opinions, ses réactions, ses observations et ses conseils. Ces moments-là, c'est la permanence de la situation qui est si difficile à vivre. Cette solitude est tellement remplie de tristesse en raison de ce que nous ne pouvons ni changer ni comprendre. Puisqu'il nous est impossible de changer ce que la vie a décidé, il est bon de se rappeler la Prière de la Sérénité. Dieu, donnez-nous la sérénité d'accepter ce que je ne peux pas changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en savoir la différence.