

Elodie DELMARES

Chère solitude

Editions de Saint-Quentin

EXTRAIT

Cet ebook a été publié sur Bookelis.fr

© Elodie Delmarès 2025

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 ce livre

© Editions De Saint Quentin 2025

Publié en accord avec l'auteur

ISBN : 9798287207816

« Le Code de la Propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective". Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle. »

Dépôt légal : 2025

Licence d'utilisation – Version PDF

**Ce livre numérique est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.
L'achat de cette version PDF vous accorde une licence personnelle et non transférable.**


Ce que vous pouvez faire :

- Lire le fichier PDF sur vos appareils personnels (ordinateur, tablette, liseuse, smartphone).
- Imprimer un seul exemplaire pour votre usage privé.

Ce qui est interdit :

- Partager, reproduire, distribuer ou revendre le fichier PDF, même partiellement.
- Mettre le fichier à disposition du public (en ligne ou hors ligne).
- Modifier le contenu, la mise en page ou les éléments graphiques du livre.

Toute diffusion non autorisée constitue une contrefaçon (articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

 **Pour toute demande d'autorisation spécifique (usage pédagogique, collectif ou citation étendue) :**
contact : diana@editions-desaintquentin.fr

**© 2025 – Elodie Delmarès
Éditions de Saint Quentin – Tous droits réservés.**

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, la fragilisation des mariages, des relations de couple, 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, le détournement de l'usage initial des réseaux sociaux, l'individualisme qui fait du "moi" la valeur première de certaines personnes.. Plus nocif encore: le comportement des camarades de classe ou de collègue, 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 cœur de tendre la 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 ni 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, mais aussi de mon expérience dans le milieu judiciaire, pour évoquer

ce sujet souvent douloureux, mais très (ré)formateur quand on arrive à le dépasser.

editions-desaintquentin.fr

Quelques mots sur mon parcours

J'ai 53 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 42 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 dans l'action et dans la parole. Cela ne m'a pas empêchée d'être une petite fille extravertie, ouverte, sans timidité. Spontanée, en somme, malgré les sourires parfois narquois des camarades qui remarquaient mes lenteurs, et en faisaient un sujet de moquerie.

Les choses s'aggravent le jour où mon cheval 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, malgré deux pertes successives de connaissance. J'ai en tout cas, sur le moment, 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. Les moqueries de mes camarades redoublent et les professeurs m'accusent de ne pas avoir appris mes leçons alors que je n'ose simplement plus parler. Mise à l'écart immédiate et sans appel. Je fais savoir à mes parents que, suite à cette chute, ma respiration se coupe régulièrement, y compris quand je me mets à rire. Ma mère me répond "*ce n'est rien, ma chérie, cela va passer*".

Non, cela n'est pas passé. Pas avant que je ne prenne moi-même les choses en main, quinze ans plus tard. Je consulte un ostéopathe, qui 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.

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.

Depuis cette chute, consciente de ma difficulté à communiquer verbalement, j'ai appris à parler peu, à faire des phrases courtes, mais aussi et surtout, 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 sur ce qui était dit, raconté. C'est ainsi que je me suis inscrite, souvent consciemment, parfois inconsciemment, en décalage avec leurs opinions, quitte à m'opposer à une grosse majorité de congénères.

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"

Au fil des années et des exercices de contrôle de la 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 je ne suis pas animée par le "feu sacré" du commerce et des négociations (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 calme et me consacre à mes examens, mais, juste avant les épreuves de l'examen national, je parviens à identifier l'auteur de ces messages, qui n'est autre que la meilleure amie de l'un d'eux. Je fais rapidement le lien avec l'instigatrice 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 une 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". Solidaire avec mes collègues, je l'ai été, dans les situations où j'estimais juste

d'ajouter ma contribution et d'appuyer leur démarche. Mais la solidarité n'était pas la question. La vraie question était : est-ce que cette démarche, même collective, est en accord avec mes valeurs ?

Prise de conscience sur les relations toxiques.

La vie commune avec mon compagnon a duré entre Novembre 1999 et Novembre 2011. Douze ans, donc, pendant lesquels je gérais mes enfants ainsi que des postes où je n'étais jamais certaine de finir à l'heure, ce qui s'ajoutait à la pression quotidienne déjà présente, tandis que mon époux choisissait des postes et missions qui le libéraient des charges parentales.

Je finis par taper du point sur la table, au terme de deux ans dans un énième poste rébarbatif et peu valorisant. On me propose enfin la possibilité de travailler de nuit, ce que je souhaitais faire depuis longtemps. Malgré les protestations de mon époux, que ma décision n'arrange pas, je tiens ferme et accepte le poste de nuit, où je commence en juillet 2011. En novembre suivant, il m'annonce sa décision de me quitter et de divorcer.

N'ayant rencontré après cela que deux hommes, peu soucieux de construire une vie à deux, j'ai finalement pris la décision de renoncer à toute relation, en attendant de rencontrer un homme sérieux.

Une longue période de lente reconstruction

Après trois ans de location, je décide d'acheter ma propre maison, avec des chambres plus grandes pour chacun de mes enfants et pour moi. La maison trouvée présente un beau potentiel, mais est en piteux état. Les travaux de rénovation seront importants. Malgré tout, je me lance et gère de front ma

carrière, mes enfants et la rénovation. J'en tire d'autant plus de fierté que je suis seule à gérer tout cela, sans compagnon pour m'épauler, et en faisant face à chaque aléas, ce qui a eu par la suite un énorme impact sur ma confiance en moi, malgré toutes ces péripéties.

L'arrivée de mes enfants à l'adolescence: une période particulièrement douloureuse

Janvier 2023. Grand clash avec mes deux plus jeunes enfants, âgés l'un de 15 ans (François) et l'autre (Juliette) de bientôt 17, avec, sur fond de crise d'adolescence, des accusations et reproches, fondés sur des événements sans concordance avec ma propre réalité. J'étais clairement sur le banc des accusés, sans défenseur et en face d'un "procureur" que je trouvais très partial. François était malheureusement trop jeune pour prendre du recul sur les déclarations de sa soeur et la croyait sur parole. 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 dans leur esprit. Cet épisode fut extrêmement douloureux.

Ayant conscience d'être très seule, j'ai entamé une psychothérapie: 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 mes addictions.

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

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

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.

J'ai par ailleurs entamé une formation en architecture d'intérieur, qui semble être la suite logique de la rénovation menée dans ma maison. Je m'épanouis dans ces diverses activités artistiques (en plus de mon job devenu purement alimentaire), je reconstruis 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, une étape nécessaire, qui peut durer, ou pas, selon le cheminement que nous devons faire. J'espère que ces quelques axes de réflexion vous aideront, si cette solitude vous pèse.

Tout au long de ce livre, quelques exercices de réflexion sur vous mêmes, vos ressentis et vos expériences vous seront proposés ; loin de chercher à être accueillis comme des "enseignements", ils auront peut-être le mérite de venir compléter vos ressentis et vos méditations. Une autre façon, peut être, de ne plus vous sentir seul(e)s, ou de mieux comprendre les comportements des différents solitaires qui gravitent autour de vous.

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

Bien à vous

Elodie Delmarès

PARTIE 1

SOLITUDE CHOISIE, SOLITUDE SUBIE

La façon dont nous vivons la solitude dépend souvent de la personne qui est à l'initiative de cet état de solitude. Si c'est nous qui la recherchons, c'est une solitude choisie. Par sensation de bien être, mais aussi, parfois, par dépit, frustration, peur de nouvelles déceptions. Quand elle est à l'initiative d'une autre personne, qui nous quitte (conjoint.e) ou ne veut plus nous fréquenter, nous la subissons.

Pour autant, l'état de choix peut varier: nous pouvons la rechercher, mais elle finit par nous peser, ou, au contraire, nous être imposée et finit par être une source de bien être. Il n'y a rien d'immuable. Voyons cela plus en détail...

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. Quoi qu'il en soit, on distingue plusieurs types de solitaires par nature:

1/ 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 l'hyper-socialisation et des milieux urbains. C'est un espace 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.

2/ 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 être seuls et ceux où ils veulent se mêler à la société, à un groupe d'amis, à des gens qui partagent leur engouement pour un art ou une activité. Ceux qui pratiquent la retraite spirituelle se rapprochent des indépendants libres, solitaires par nature. Mais leur pratique de la solitude n'est pas permanente, contrairement aux premiers. Elle est épisodique.

3/ La retraite en nature

Ceux qui s'établissent ou côtoient fréquemment la campagne apprécient la nature et le calme, le contact avec les animaux, la faune et la flore. Parfois vivant en forêt dans un campement de fortune et éphémère, ils ont coupé quasiment, sinon totalement, avec la société de consommation et la ville, et tout ce qui est lié, de près ou de loin, à l'industrie. Certaines personnes gardent seulement un téléphone. D'autres n'ont aucun lien technologique avec le monde extérieur, vivant uniquement avec ce que leur apporte la nature. Ils vivent "à la rude", avec pour seul chauffage un feu maintenu par leur cueillette, et mangent au gré de ce qu'ils trouvent, végétaux ou animaux chassés par eux-mêmes. Survivalistes, hyper-écologistes (ou les deux) ils ne consomment aucune énergie industrielle et leur emploi du temps quotidien est dicté par les saisons, le lever et le coucher du soleil. Ce mode de vie peut être permanent ou épisodique, mais il découle plus d'un choix de vie par rapport à la nature et au refus des possessions plus que par volonté de prise de distance avec le milieu social. Certains commencent par la solitude en nature et finissent par évoluer vers une petite communauté en nature.

4/ Les expatriés

Certains ont choisi de suivre leur conjoint à l'étranger, ou de partir dans un autre pays ou continent pour trouver l'âme sœur. Qu'ils l'aient trouvé ou pas, ils peuvent se retrouver confrontés aux barrières linguistiques et culturelles, et éprouvent, pour certains, beaucoup de difficultés à s'intégrer et se faire accepter par les autochtones. Cette solitude est d'autant plus pesante pour certains d'entre eux quand le conjoint est absent et qu'ils n'ont pas de "médiateur" pour communiquer avec la famille du conjoint ou avec ses amis. Cette solitude devient une solitude subie.

5/ Les personnes en besoin de reconstruction momentané

Leur retrait n'est pas synonyme de refus du genre humain, mais il peut être simplement consécutif à une déception amoureuse ou à une expérience douloureuse. Elles peuvent avoir vécu une ou plusieurs blessures d'âme et éprouvent le besoin de s'isoler pour mieux se reconstruire et de se constituer "un cocon". Parfois en état de déprime (accès ponctuel de tristesse), elles ressentent le besoin de se couper d'énergies négatives pour se constituer, par la suite, un nouveau cercle de relations plus saines. Ce sont des solitaires "occasionnels", ou à très court terme.

Conclusion

Tous ces solitaires ont donc fait ce choix. Certains parce qu'ils apprécient d'organiser leur journée comme ils le veulent et s'affranchir ou s'éviter l'univers souvent agité d'une vie de couple avec enfants, d'une vie en groupe ou en communauté.

D'autres assument ce choix, bien que parfois douloureux, pour suivre l'être aimé en pays étranger.

Les exemples qui vont suivre sont ceux de solitaires qui le sont par désir de protection d'un environnement néfaste, ou de personnes "potentiellement nocives", ou d'un milieu où évoluent les personnes qui ont causé leurs souffrances. Ce sont les "solitaires par défaut".

Voici le premier des ***chemins intérieurs*** que je vous propose. Comme tous ceux qui suivront, il a pour but de vous aider à conscientiser votre relation à vous-même et à la solitude. Je vous conseille pour cela de choisir un cahier, (différent de votre journal intime), un grimoire spécialement conçu pour faire ce travail. Ne vous contentez pas de penser à la réponse: écrivez-la à la main. L'écriture manuelle, à la différence de la seule pensée ou de l'écriture sur un ordinateur, vous permet de cristalliser vos pensées, de leur donner une suite, une arborescence, et de vous en débarrasser pour ne plus qu'elles envahissent votre psychisme. Faites cela POUR VOUS.

Chemin intérieur 1: La solitude est-elle pour vous un choix?
Si oui, de quelle catégorie faites vous partie ou pourriez vous faire partie si la solitude était pour vous un choix?

Sur un cahier spécialement réservé à cet effet et qui sera votre "grimoire", écrivez ce qu'évoque pour vous la solitude.

B – Blessures de l'âme: la solitude par défiance ou par anticipation

Être solitaire par défaut, c'est choisir l'isolement par conviction qu'il n'y a que dans cet état que nous serons en sécurité, que notre affect ne sera pas blessé, en étant persuadé que notre entourage ou des relations futures ne pourront que nous apporter de nouvelles blessures. On choisit la solitude "à défaut d'un compagnon ou d'une compagne convenable". L'adage "*Être seul plutôt que mal accompagné*" est de circonstance, car, notre fatalisme, notre mental, nous dictent que la personne à venir ne saurait être différente des autres, et ne pourra que nous faire vivre ou raviver une ou plusieurs blessures déjà subies, que c'est "notre lot".

Cette vision souvent erronée des relations futures nous apparaît comme une réalité irrévocable, et induit une forme de fuite des relations humaines, parfois sans que nous nous en rendions compte, mais parfois aussi de façon consciente. Nous voudrions nous lier d'amitié ou entamer une relation amoureuse, mais notre comportement, contraire à ces intentions, trahit un blocage et une défiance par rapport aux autres. Le mode opératoire souvent rencontré est celui de la personne qui fait toujours passer son travail et ses obligations familiales (ou son chat) avant le plaisir de passer un coup de fil à une connaissance ou un membre de sa famille. Les excuses ne manquent pas, pour nous éviter de "prendre le risque d'une nouvelle blessure".

Ce comportement est généré par un ou plusieurs des 7 types de blessures de l'âme: Abandon, Rejet, Trahison, Humiliation, Injustice, Intrusion, Invisibilité.

1 - La blessure d'abandon.

Le type d'abandon auquel nous pensons d'abord, naturellement, est celui commis par le père ou la mère, juste avant ou après la naissance. Mais il peut également être matérialisé par le départ d'un des parents du domicile familial, le suicide d'un proche, un acte qui entraîne bien souvent incompréhension, colère, et surtout un énorme désarroi. Si la personne décédée ou abandonnante l'a fait à plus forte raison sans expliquer son geste, le nombre de questions restant sans réponse constituent une source supplémentaire de mal être, même si l'enfant délaissé détient les ressources nécessaires pour imaginer les raisons du départ et les comprendre.

Cette sensation d'abandon est également rencontrée quand le proche a été victime d'un assassinat ou d'un homicide involontaire. Le paradoxe, récurrent, veut que ce sentiment d'abandon, qui ne paraît pas rationnel, naît et persiste dans le cœur de ceux qui restent (principalement les enfants ou le conjoint de la personne disparue), bien que le "départ" ne découle pas de la volonté du proche. C'est notamment le cas des enfants dont un parent gendarme, policier, soldat, est décédé en service, ou même quand, membre de la société civile, la personne est décédée par la volonté ou la maladresse d'une autre personne (accidents de voiture, de moto).

On parle également d'abandon lorsque l'absence de soins intervient dans le quotidien (nourriture, médication, hygiène) ou à la suite d'événements particuliers (absence d'écoute suite à une agression, absence de soins suite à un accident), ou quand on laisse un mineur sans lui assurer le

repas et la sécurité (Voir l'infraction pénale: "*abandon d'un mineur de 15 ans*")

C'est également un sentiment récurrent, consécutif à une rupture ou un divorce que l'on nous a imposé (que nous ayons ou non choisi de nous battre juridiquement pour nous y opposer), au fait que nos enfants quittent le foyer, soit à la suite d'une dispute, soit parce qu'ils ont grandi et vivent leur propre vie.

Quoi qu'il en soit, à chaque fois que nous vivons une rupture SUBIE, nous lui donnons le nom d'abandon, terme fort qui indique que nous attendions de l'autre un engagement fort et indéfectible, comme celui qu'un enfant attend d'un parent et comme celui qu'une mariée (ou qu'un marié) attend de son époux(se). Quand il y a rupture non consentie, dans l'esprit de celui qui est "abandonné", la notion de trahison et de non-respect de l'engagement est très forte, et lui paraît impardonnable, pendant quelque temps... ou pendant toute une vie entière.

Les notions de trahison et d'abandon sont alors très proches, voire confondues entre elles. Comment blâmer l' "abandonné" de ressentir ce départ, quel qu'il soit, comme une trahison, quand on ne lui a pas laissé la possibilité de retenir, par le dialogue ou la tendresse, la personne qui est partie? Le simple fait d'être dépossédé de notre pouvoir d'arranger les choses ou de sauver une union ou une relation, autrement dit le fait de nous savoir impuissant face à l'événement ou à la décision, génère ce sentiment d'abandon. Heureusement, ce sentiment n'est pas immuable, et il est possible de dépasser et transcender cette expérience et ce sentiment pour en tirer une nouvelle force, de nouvelles ressources.

2 - La blessure de rejet

Le rejet vécu découle du comportement d'autrui face à notre apparence, notre religion, notre condition ou évolution sociale, nos convictions, nos différences (handicap...), notre façon de parler et de communiquer, notre façon de nous habiller, notre façon d'être, l'éducation que nous avons reçue et qui est perceptible à travers notre comportement "non commun", l'endroit où nous vivons. Ces motifs de rejet ne sont pas rationnels. Ils découlent d'une incompréhension, d'une incapacité d'une personne à percevoir et accepter qu'une personne ou un groupe de personnes pense et vive différemment. A l'inverse, plus la personne est cultivée, se confronte à d'autres cultures, plus elle accroît son aptitude à comprendre et accepter ces différences.

Je vous parlais en préface de mon accident d'équitation et des conséquences lourdes intervenues sur mon élocution. Bien que j'ai fait de grands progrès en expression orale, les bégaiements et la difficulté à prononcer certaines syllabes ont persisté dans le temps, au-delà de l'enfance, de l'adolescence, et reviennent notamment sous le coup d'un choc émotionnel ou d'une grande fatigue. Aussi, ces difficultés ont ressurgi quand mon époux m'a annoncé sa volonté de se séparer et de divorcer. Certaines personnes (collègues) ont cru que j'avais sombré dans la boisson et ne se sont pas privées de m'en accuser. Je leur ai expliqué le phénomène. A leur réaction, je voyais qu'elles ne me croyaient pas et qu'elles me pensaient dans le déni. Elles ne pouvaient pas comprendre, non parce qu'elles n'avaient jamais connu pareille expérience, mais parce qu'elles avaient dans l'esprit une image

préétablie, un “diagnostic” tout fait, qu’elles croyaient le plus probable, et pour lequel elles ne cachaient pas leur mépris.

Un autre rejet qui m’a marquée, est celle d’un chauffeur de bus scolaire, qui, au moment où je descendais à l’arrêt situé devant la maison de mes parents, alors que je le remerciais et lui souhaitais bonne soirée, m’a répondu par un “*on t’emmerde*” cinglant. J’ai aussitôt compris que ce rejet était lié au niveau social que suggérait l’apparence de la maison parentale. Je n’ai rien pu répondre sur l’instant, les portes du bus s’étant fermées au moment où je me suis retournée vers le chauffeur, mais j’ai ressenti l’injustice de sa réplique et du rejet qu’elle cachait, liées à un statut social dont je n’étais pas responsable mais dont je n’avais pas à avoir honte, et dont je ne tirais pour autant aucune fierté. Par la suite, au fur et à mesure que je bondissais vers des emplois plus valorisants, en accédant à des revenus plus confortables, je me suis longtemps interdit de parler de mes possessions, mais aussi d’inviter des amis à mon domicile... qui n’avait pourtant rien d’une maison bourgeoise.

Ces exemples sont évoqués pour nous amener vers la notion de **rejet par anticipation**, c'est-à-dire celui de la personne qui reste “dans son coin”. Elle peut le faire par timidité ou difficulté à extérioriser son envie de rejoindre les autres, tout en acceptant volontiers de rejoindre une personne ou un groupe quand elles y sont invitées. Mais elle peut également le faire par peur d’être rejetée ou jugée sur ses choix, ses mœurs, sa façon d’être ou de vivre. C’était donc mon cas, quand j’évitais d’inviter des connaissances chez moi, par

peur d'être jugée sur la façon dont je vis, mais aussi quand je gardais à distance même les personnes bienveillantes en raison de mes difficultés d'élocution, par peur d'être taxée de beuverie récurrente. Mais cela est également le cas d'une personne qui rejette ses parents ou son milieu amical par peur d'être jugée sur son orientation sexuelle ou son envie de changer de genre, ou en raison d'un handicap..

3 - La blessure de trahison

Nous ressentons cette blessure après avoir découvert que notre petit(e) ami(e), notre conjoint(e), a une aventure ou relation en dehors de la nôtre, qu'une rumeur circule à notre sujet (que les faits "dénoncés" soient réels ou non), que notre collègue a placé "une peau de banane" sur notre parcours, destiné à empêcher notre évolution sociale ou dans la hiérarchie de notre entreprise, que notre conjoint(e) ne souhaite plus honorer son engagement marital et veut mettre fin à la relation, que notre meilleur(e) ami(e) a préféré passer la soirée avec quelqu'un d'autre qu'avec vous, nous laissant seul "comme une vieille chaussette".

Trahison avérée ou sentiment de trahison? Bien que notre meilleur ami ait le droit de choisir avec qui il passe la soirée, si nous vivons et évoluons dans nos relations à travers le prisme de l'exclusivité, nous le ressentons comme une trahison. Celle-ci est bien réelle, en revanche, dans le cas où notre conjoint(e) entame une relation, durable ou non, avec une autre personne, ou que des "informations" erronées circulent à notre sujet, pour nous discréditer ou nous bloquer dans notre ascension. Celle sensation de trahison est, ici, légitime, que nous ayons ou non accordé notre confiance à la personne qui l'a provoquée, mais la blessure est d'autant plus profonde quand un lien affectif, amical ou

amoureux, s'est tissé avec elle. Le reproche, souvent inconscient, que nous nous faisons à nous même d'avoir accordé notre confiance et notre affection nous conduit parfois à nous fermer aux autres, avec ce refus d'autant plus ferme d'accorder à nouveau notre confiance que celle accordée au "traître" ou à la "traîtresse" a été totale dans le passé.

Dans ces derniers cas, il s'agit d'initier un travail afin de rééduquer notre façon d'accorder notre confiance.

4 - La blessure d'humiliation

Elle est ressentie dans de nombreux cas où l'autre personne abuse de sa position ascendante, de ses "connaissances", de ses "compétences", de son apparence physique ou de son statut social, pour nous faire "sentir petit", "inachevé", "incompétent", "inadapté", "bête", moche.... C'est le cas d'un supérieur hiérarchique, un parent, qui nous déclare textuellement "vous n'êtes bon à rien", d'un conjoint qui nous demande quand nous comptons commencer un régime pour perdre du poids, que notre embonpoint soit récurrent ou que nous sortions d'une grossesse. Cela se caractérise aussi, par exemple, par des reproches ou des observations publiques sur nos erreurs, nos manquements, nos "imperfections", par la négation de nos qualités, ou la valorisation constante des autres personnes (quand nous sommes les grands "oubliés"), par le fait que l'on ne nous écoute pas quand nous parlons, que l'on nous interrompt, ou l'on nous compare à quelqu'un qui est plus à l'aise que nous dans une discipline donnée ou a mieux réussi que nous.

Les situations sont innombrables. Il ne s'agit pas de couper toute relation avec les personnes qui se comportent de façon humiliante (sinon nous allons couper les ponts avec beaucoup de

monde), mais à mettre en place un travail consistant à trouver en nous les ressources et les mots pour leur faire prendre conscience de leur maladresse et imposer des limites.

Il nous appartient donc d'apprendre à contrer les réflexions désobligeantes, soit en affirmant nos goûts (peu importe si le rouge à lèvres ou la robe créent des conciliabules), ou à opposer un argument positif à une réflexion négative.

Quand j'étais élève de piano au conservatoire, ma partenaire de piano à quatre main m'a fait remarquer que j'avais fait une fausse note, au moment de la représentation, devant 800 spectateurs. Je lui ai répondu qu'elle aussi en avait fait, et que le plus important était que nous ne nous soyions pas arrêtées et avons continué comme si de rien n'était. Elle m'a rétorqué que les musiciens et mélomanes s'en étaient certainement rendu compte. Je lui ai répondu: *“rassure-toi, la guillotine n'est plus en état de fonctionnement”*. Elle ne s'attendait pas à cette réponse. Cela lui a coupé la chique.. .

Quand vous aussi, on vous fait une réflexion désobligeante, négative, trouvez le moyen de la contrer par un argument positif. Emettez autant de répliques positives que l'autre vous en opposera de négatives. Si vous laissez une observation négative planer, sans répondre, elle s'ancrera dans votre esprit. Prenez l'habitude de neutraliser les rabat-joie par des paroles positives et bienveillantes.

5 - La blessure d'injustice

Elle découle de la venue d'une action, d'une situation ou d'une parole qui n'a pas de légitimité soit au regard de la loi soit de

notre sens moral ou de nos valeurs. Elle peut découler d'une blessure d'humiliation (dévalorisation) et se matérialise par une situation concrète: un enfant qui reçoit plus de cadeaux que son frère ou que les parents délaissent de façon prolongée au profit de l'autre, un employé qui n'est pas promu alors qu'il a plus d'ancienneté, d'expérience, et s'investit de façon plus notable ou avec la même volonté que celui qui a reçu la promotion...

Curieusement, nombreuses sont les personnes qui ignorent, nient ou minimisent la situation injuste qu'elles sont en train de vivre, soit justifient les choix des personnes générant cette injustice par des excuses ou des arguments divers.

Quand elles en ont conscience, les personnes victimes de cette injustice tendent souvent à s'isoler ou à adopter un comportement radical (rejet de l'autre, de son collègue, de la hiérarchie, du parent négligent...). Il y a un réel travail de communication et d'affirmation de soi à établir. L'isolement n'est pour autant pas néfaste s'il reste constructif et permet de prendre du recul pour mieux "se relancer" et partir sur de nouvelles bases positives et constructives. Mais il doit rester à l'état de courte parenthèse et ne doit pas s'inscrire dans la durée, ce qui légitimerait la situation ressentie comme injuste.

6 - La blessure d'intrusion

Elle est consécutive aux comportements ayant eu pour effet un rapprochement ou une présence que vous n'avez pas souhaitée dans votre sphère vitale.

Cela peut concerner une violation de domicile (l'individu pénètre dans votre domicile, ou même dans votre voiture, sans votre autorisation, mais sans rien dérober), un cambriolage (violation

de domicile accompagnée de vol), mais aussi les atteintes à la personne (attouchements, agressions sexuelles, viol). Viol/violation. Observez qu'il s'agit de la même racine étymologique...

Nous ne réagissons pas tous de la même manière face à ces intrusions, mais il arrive que certaines personnes, suite à l'un de ces faits, se sentent en perpétuelle insécurité vis à vis d'autres personnes en général ou face à certains profils de personnes, ce qui les amène à les repousser, refuser les soirées entre amis, les rendez-vous pouvant déboucher sur une relation, et, par voie de conséquences et de façon progressive, à s'enfermer dans la solitude et à y trouver refuge.

Est-ce pour autant que ces grands blessés aiment la solitude? Cela dépend des personnes, et même pour celles pensant ressentir un bien être et une certaine sécurité en étant seule pour ces raisons, on peut se poser la question d'un éventuel choix par défaut, et même d'un déni, dans le sens où la personne qui s'isole peut faire ce choix sans ressentir la douleur liée au traumatisme de départ, et sans avoir le sentiment d'un choix par défaut (par peur de l'autre). Il s'agit dans ce dernier cas d'un choix souvent inconscient de la solitude.

N.B: Dans le cas de la blessure d'intrusion liée à des agressions sexuelles, le secours d'un thérapeute (sans médication) ou d'un psychiatre (avec médication), et dans les cas où l'événement a engendré des pathologies (anxiété, angoisse, dépression, bipolarité, schizophrénie) est fondamental, pour amorcer une rééducation sociale et lutter contre la tendance à l'isolement.

7 - La blessure d'invisibilité

Il est des blessures qui ne saignent pas, des blessures muettes, que personne ne remarque. Ce sont celles de l'invisibilité. Elles naissent lorsque, malgré notre présence, nous ne sommes pas vus — ni écoutés, ni entendus, ni reconnus. Lorsque nos mots tombent dans le vide, nos émotions n'obtiennent pas d'écho, et que nos efforts semblent passer à travers les autres comme si nous n'existions pas. A cette blessure s'accroche souvent une autre : celle de l'injustice. Comment expliquer que nous ne soyons pas estimés alors que nous travaillons plus que l'autre, ou que nous avons quelque chose qu'il n'a pas ?

Cette blessure se forme souvent dans l'enfance, lorsque le parent, trop pris par sa propre survie, ses contraintes ou ses tourments, ne parvient pas à regarder vraiment son enfant. Il le nourrit, le soigne, mais ne le **voit** pas. Et l'enfant, pour être aimé, apprend à se taire, à se faire petit, à devenir le caméléon qui s'adapte à tout pour ne déranger personne. Il se fond, se dissout, jusqu'à se confondre avec les attentes des autres.

Devenu adulte, il garde cette empreinte : celle d'un être qui, pour mériter d'exister, doit "faire bien", "ne pas déranger", "se montrer utile". Il devient l'ami parfait, le collègue fiable, le partenaire discret — mais au fond de lui, persiste un vide : celui d'avoir été transparent. Et cette invisibilité, paradoxalement, attire encore des situations où il est oublié, mis de côté, ignoré. Comme si la vie lui tendait un miroir de ce qu'il croit être : **insignifiant**.

La solitude de l'invisible est particulière : elle n'est pas due à un manque de monde autour de soi, mais à un manque de **regard**

vrai. Elle isole même au cœur des foules. On peut parler, sourire, participer, tout en sentant que personne ne nous **voit vraiment**.

Guérir de cette blessure demande un courage immense : celui de se regarder soi-même avec ce regard qu'on a tant espéré des autres. De se dire : « *Je me vois. Je me reconnais. Je mérite d'exister, même sans prouver, même sans plaire.* »

C'est en se redonnant de la valeur qu'on redevient visible, non pas par exhibition, mais par présence authentique. On cesse alors de chercher à briller pour exister ; on existe, et c'est cela qui nous rend lumineux.

Peu à peu, la blessure d'invisibilité devient un espace d'écoute intérieure. Là où l'autre ne voyait pas, on apprend à se voir soi-même. Là où personne n'entendait, on apprend à s'écouter. Et dans ce silence retrouvé, un être nouveau s'élève — non plus en quête de reconnaissance, mais en quête de vérité.

En page suivante vous trouverez le « *Chemin intérieur 2* » à appliquer, afin d'identifier 1 ou plusieurs des 7 blessures d'âmes que vous avez pu expérimenter, enfant, adolescent ou récemment.

Cet exercice peut être très long. Je vous conseille, encore une fois, de le faire par écrit, à un moment que vous avez choisi et où vous avez tout votre temps (pas de train à prendre, de rendez-vous, etc. C'est un moment rien qu'à vous.

Chemin intérieur 2:

Identifiez vos blessures et détaillez-les

Sur le même cahier, décrivez toutes les blessures que vous avez pu connaître. Décrivez-en les circonstances, ce que vous avez ressenti, par qui et en quoi vous avez subi ces blessures. Quelles conséquences ces blessures ont-elles eu sur votre vie sociale?

Blessure d'abandon

Blessure de rejet

Blessure de trahison

Blessure d'humiliation

Blessure d'injustice

Blessure d'intrusion

Blessure d'invisibilité

FIN DE L'EXTRAIT