



Nouvelle adaptation française:
Jean Thiébaud Haessig

La population mondiale s'élève à plus de cinq milliards d'habitants. Comment expliquer alors que, même entourées de tant de monde, certaines personnes souffrent de solitude?

En réalité, notre entourage ne perçoit pas toujours notre souffrance et notre douleur.

Réfléchissez un instant!

Comment peut-on vaincre la solitude?

Comment fait-on pour tendre une main secourable?

Parler de solitude ne suffit pas si on a besoin d'aide ou si on a perdu de vue combien il est important d'entretenir des rapports avec autrui. Tout le monde ne se sent-il pas seul à un moment ou à un autre de sa vie?

La présente brochure s'adresse aux personnes seules pour leur montrer l'envers de la médaille de la solitude.

La solitude peut présenter certains avantages. Elle ne devrait nuire ni à votre épanouissement personnel ni à votre bonheur.

La vie vous réserve des épreuves que vous ne pourrez pas éviter. Aussi vaut-il mieux apprendre à profiter de ces occasions dans l'intérêt de votre croissance personnelle. Réjouissez-vous, car vous pouvez compter sur Jésus-Christ pour vous aider à vaincre la solitude.

Jésus dit : *«Moi, je suis venu afin qu'ils aient la vie, et qu'ils l'aient avec abondance.»* (Jean 10:10)

Qu'est-ce que la solitude?

La solitude n'est pas un phénomène rare. Ceux qui en souffrent se sentent coupés des autres, même lorsqu'ils se trouvent entourés. Celui qui souffre de solitude ressent un peu la même chose que celui qui a perdu un être cher. Pourtant, chacun vit sa solitude différemment, car les causes n'en sont pas les mêmes chez tous.

Dans le passé, il n'était pas rare que des personnes passent leur vie entière dans la même ville et dans la même maison. Les familles étaient nombreuses, et on voyait souvent trois générations vivre ensemble sous le même toit. Personne n'avait le temps de souffrir de solitude; pour survivre, il fallait partager les responsabilités.

Aujourd'hui, on ne trouve plus que rarement ce genre de famille. Les enfants quittent le foyer pour poursuivre des études ailleurs, ou pour travailler dans une autre ville, parfois même dans un autre pays. Les enfants autant que les parents peuvent être assaillis par le sentiment de solitude.

Le divorce ou la séparation peuvent également engendrer de tels sentiments.

Les grandes villes favorisent les grandes solitudes. Même dans une foule, nous pouvons nous sentir seuls, ce qui rend difficile de nouer des liens avec autrui. Quand la méfiance nous gagne, elle nous rend hostiles. C'est typique pour les grandes villes : leurs habitants souffrent souvent de solitude.

Quel que soit leur statut social ou économique, la majorité des personnes souffrant de la solitude ne savent pas toujours comment réagir devant ce qu'elles ressentent. Il importe donc de comprendre les à-côtés de la solitude puisque de tels sentiments pourraient un jour vous envahir.

Les personnes solitaires ressentent un manque tel que cela les pousse à vouloir à tout prix rencontrer quelqu'un - n'importe qui? - qui saura les aimer. Il arrive qu'elles se retrouvent ainsi dans une relation qui peut se révéler «plus ou moins souhaitable».

Elles vivent parfois des moments merveilleux avec la personne de leur choix, mais à d'autres moments, elles ressentent l'inverse. Paralysées par un conflit intérieur, elles aimeront et haïront leur partenaire avec la même intensité. Pour les personnes seules, passion et solitude deviennent indissociables et forment un cercle vicieux qui les emprisonne.

L'envers de la médaille

Quelles que soient les raisons pour lesquelles on se retrouve seul, on a tendance à vouloir s'entourer de gens prêts à nous offrir aide et réconfort.

Certains vous donnent des conseils sur la façon de vaincre la solitude. D'autres, persuadés que la solitude est néfaste, citent en exemple leur propre expérience et vont jusqu'à suggérer d'aller sans tarder à la recherche d'un nouveau partenaire.

Mais, avant de mettre en pratique ces conseils, méfiez-vous de la personne qui vous les donne. Analysez d'un oeil critique les conseils de ceux qui n'ont même pas su résoudre le problème de leur propre solitude. Ce n'est pas parce que certaines personnes souffrent de la solitude qu'elle est nécessairement une menace.

Une personne qui se sent seule après avoir connu la vie conjugale, peut prendre la décision malheureuse de ne plus vouloir partager sa vie avec quelqu'un d'autre. Cette attitude frôle l'extrémisme.

La solitude n'est pas non plus synonyme de punition. Si dans le passé, vous avez commis une erreur, acceptez-la comme une expérience d'apprentissage et évitez de la commettre à nouveau. Que la peur de l'échec ne vous empêche pas de faire un nouvel essai.

Si vous persistez à voir dans la solitude une façon de compenser vos sentiments de culpabilité, vous ne vous en sortirez jamais. Lorsque les choses ne vont pas bien, on a tendance à en rejeter la responsabilité sur quelqu'un ou quelque chose d'autre. Certaines personnes n'acceptent pas de ne devoir leur solitude qu'à elles seules.

Les personnes seules ne sont pas à l'abri de problèmes de santé ou de difficultés financières. Mais chercher les causes de votre solitude dans votre santé ou votre situation financière - deux circonstances qui n'ont habituellement rien à voir avec elle - cela vous empêche de bien cerner le véritable problème, donc aussi d'y remédier.

Certaines occasions particulières de l'année, comme les anniversaires ou la fête de Noël, font naître la nostalgie (le cafard) chez les personnes isolées. Les souvenirs - surtout les souvenirs heureux et les moments passés avec des amis ou des membres de la famille - occupent alors leurs pensées.

Il suffit qu'en plus on ait une bien piètre idée de soi, et l'on perd confiance. Alors on se décourage en voyant la distance énorme entre ce qu'on voudrait être et ce qu'on est vraiment. Le véritable problème est qu'on n'est pas en paix avec soi.

Selon certains psychologues, nous avons tous besoin de trouver un véritable sens à notre vie. Mais il ne suffit pas

d'être convaincu de sa propre existence et de savoir que nous avons tous un but dans la vie. Il faut aussi être nourri d'espoir et connaître la paix intérieure.

C'est ce que Dieu veut vous procurer: l'immense amour qu'il vous porte vous permet de trouver le pardon, l'espoir et l'assurance d'être en paix avec lui, avec vous-même et avec les autres.

Souvenez-vous toujours que Dieu, votre Créateur, vous a donné la vie pour vous permettre de vivre en harmonie avec lui et en paix avec les autres. Même si votre méfiance vous a fait perdre ce contact avec Dieu, il vous pardonne et est prêt à rétablir avec vous une relation de confiance. Cela vous permet de connaître une vie d'espoir et de paix spirituelle.

Pour y parvenir, il vous faut faire la connaissance de Jésus. Sachez que la Bible est le moyen idéal pour découvrir Dieu. N'est-elle pas le livre de sa vérité?

Somme d'efforts échelonnés sur une période de quinze siècles, cet ouvrage a exigé la participation, à des époques différentes, d'une quarantaine d'auteurs oeuvrant sur trois continents (Asie, Afrique et Europe) et dans trois langues (l'hébreu, l'araméen et le grec).

Une chose essentielle ressort de tous ces écrits: les personnes en paix avec Dieu sur terre auront droit à la vie éternelle après la mort.

La Bible révèle l'histoire de la création du monde et de la révolte des premiers hommes, Adam et Ève. Elle fait également découvrir l'amour de Dieu et sa promesse de rétablir le lien rompu par les hommes désireux de prendre sa place. Cette promesse, Dieu l'a tenue lorsqu'il a envoyé sur terre son Fils, Jésus-Christ.

Le lien entre Dieu et l'humanité a été renoué lors de la résurrection de Jésus, après sa mort sur la croix. Cette mort a été pénible pour Jésus parce que ce qu'il sentait, ce n'étaient pas seulement les clous qui lui transperçaient les mains, mais surtout la colère de Dieu contre la révolte humaine qu'il avait prise à son compte.

Mais Jésus n'est pas resté dans la mort. Il est ressuscité. De nombreux témoins l'attestent.

En laissant un tombeau vide derrière lui, il a prouvé que Dieu pardonnait aux hommes leur révolte. Dieu confirme ainsi que nous n'avons plus à craindre la mort si nous plaçons notre foi en Jésus. Voilà aussi pourquoi nous ne devons pas avoir peur d'être seuls.

Voici quelques histoires vraies qui vous aideront peut-être à mieux comprendre.

Faits vécus

Les récits suivants montrent comment certaines personnes parviennent à vaincre la solitude. Ils nous apprennent aussi comment la solitude peut être une occasion de s'épanouir. Vous vous reconnaîtrez peut-être dans un de ces personnages. Souvenez-vous que le but de la présente brochure est de vous aider à améliorer la qualité de votre vie et à vaincre la solitude.

La funeste solitude

Marc

Marc, 27 ans, travaille dans un bureau. Il y a deux ans, lui et Marie se sont fiancés. Elle travaille dans le bureau voisin. Marc et Marie ne sortent ensemble que le vendredi soir. Lorsque Marc est seul, il se sent déprimé et éprouve de la difficulté à contrôler ses pensées. Dans ces moments, il lui arrive même de songer au suicide.

Voici le témoignage de Marc:

«À l'époque, je ne savais pas très bien qui j'étais et je manquais d'assurance. Je ne savais pas du tout ce que je voulais faire de ma vie ou qui pouvait m'aider à trouver ma voie.»

«Mes sentiments ont commencé à changer le jour où je me suis dit : "Si tu ne sèmes pas, tu ne récolteras jamais rien." J'ai alors commencé à dresser le bilan de mes qualités et de mes défauts tout en cherchant des moyens pour m'améliorer.»

Réfléchissez un instant!

Vous connaissez-vous vraiment?

Connaissez-vous vos points forts et vos points faibles?

Comment évaluez-vous la qualité de vos relations avec les autres?

Communiquez-vous avec Dieu?

Adrien

Adrien, fermier de 64 ans, vit seul. Il n'a jamais été marié, bien qu'il ait déjà entretenu des liaisons sentimentales. Lorsqu'il se sent seul, il lui arrive de se demander : «Suis-je obligé de vivre seul? Personne ne m'aime! Je ne vauds rien! Des fois, je pense que même Dieu m'a oublié!»

Les gens oublient parfois que Dieu fait à tout le monde l'honneur de pouvoir communiquer avec lui par la prière. Malheureusement, tout le monde ne profite pas de ce privilège. Pourtant, Dieu adore entendre votre voix. Il souhaite que vous communiquiez avec lui plus souvent, même pour parler des choses les plus intimes.

Réfléchissez un instant!

Savez-vous communiquer avec vos enfants, votre conjoint, vos amis?

Avez-vous appris à vous parler

et à parler à Dieu ?

Pour prouver aux hommes qu'il les aime, Dieu a établi une relation d'amitié parfaite avec eux par l'intermédiaire de son fils Jésus. De cette façon, vous pouvez trouver la paix intérieure et vivre en harmonie avec vous-même, avec les autres, avec le reste de l'humanité et avec Dieu.

Anne

Anne est secrétaire. Elle est jolie et s'habille bien. Elle se tient à l'écart de sa famille et de ses amis. Elle ne se préoccupe que de son apparence.

Ces derniers temps, son nouveau patron lui cause des ennuis. Depuis une semaine, une grippe la retient à la maison. Elle admet avoir du mal à vivre cette solitude. L'idée de découvrir qui elle est vraiment l'effraie.

Réfléchissez un instant!

Vous acceptez-vous tel que vous êtes, avec vos limites et vos défauts?

La seule façon d'être heureux, c'est d'apprendre à vous accepter tel que vous êtes.

N'oubliez pas que Dieu vous connaît parfaitement et que cela le rend triste de vous voir traverser la vie sans compter sur

lui pour trouver le bonheur. Voilà pourquoi il vous offre son pardon, pour que vous gardiez une attitude positive face à la vie et que vous acceptiez toujours d'être son enfant.

Bertrand

Bertrand, mécanicien, vit seul. Sa femme est décédée peu de temps après leur mariage et il a du mal à l'accepter. Bertrand avait l'habitude de la battre.

Maintenant, quand il y pense, il regrette la façon dont il la traitait et il se sent bien seul. Le plus triste, c'est que Bertrand ne s'aime pas et ne veut rien savoir de Dieu. Son attitude rebelle lui donne une impression de vide.

Réfléchissez un instant!

Êtes-vous une personne ouverte, honnête et sincère?

Vous arrive-t-il de chercher des excuses pour justifier votre rejet des autres et même de la vie?

Dieu, votre Créateur, souffre infiniment lorsqu'il voit que vous vous laissez emporter par votre égoïsme. Il voit que vous faussez et changez ses principes de vie quand cela vous procure un avantage.

Et pourtant, cela ne l'empêche pas de vous aimer. Son plus grand désir, c'est de vous accorder le pardon et de vous voir vous réconcilier avec lui pour l'amour de son Fils, Jésus-Christ.

Charles

Charles est concierge. Il a 56 ans. Rien ne le motive dans la vie. Il souffre de solitude, même au milieu d'une foule. Parfois, il met la main sur un journal ou un magazine, mais se contente de regarder les photos. Il ne sait pas lire.

L'orgueil de certains le pousse parfois dans la solitude et l'angoisse, et ceci à un point tel qu'ils accusent Dieu de les ignorer et de les abandonner à leur sort.

C'est un peu ce qui se passe pour Charles qui n'essaie pas d'améliorer sa vie en apprenant à lire. Il laisse la dépression prendre le dessus et donne l'impression de ne pas vouloir s'en sortir.

Réfléchissez un instant!

Formulez-vous des projets pour changer votre attitude face à la vie,

et établissez-vous des programmes quotidiens pour y arriver?

Quels sont vos idéaux et vos véritables valeurs? Avez-vous peur d'être rejeté par les autres?

La Bible dit : «*Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait*» (Romains 12:2).

Ce qui importe, c'est ce qui est bon aux yeux de Dieu et qui lui plaît.

Pierre

Pierre, 38 ans, est comptable agréé. Depuis sa jeunesse, il a coutume de boire pour célébrer ses réussites et noyer ses échecs. Sans s'en rendre compte, il est devenu alcoolique. Il n'a plus d'amis et souffre de solitude. Pour la fuir, il boit. Il a besoin d'aide. Quelqu'un doit l'aider à comprendre que, dans la vie, il est important d'avoir:

- une bonne santé physique - pour le bon fonctionnement de son organisme (nourriture équilibrée et suffisamment de repos);
- une bonne santé mentale - pour contrôler ses pensées et ses désirs en se concentrant sur le côté positif;
- une bonne santé émotionnelle - pour concevoir des idées saines et positives;
- une bonne santé sociale - pour adopter une conduite équilibrée dans les rapports avec les autres;
- une bonne santé spirituelle - pour revoir sa relation avec le Créateur et reconnaître la nécessité de placer sa vie entre les mains de Dieu et d'assumer ainsi sa vie.

Réfléchissez un instant!

Apprenez à être honnête avec vous-même.

Si l'alcool, la drogue ou toute autre dépendance gruge votre vie, demandez-vous si vous prenez bien soin de votre santé?

Vous inquiétez-vous de votre santé et de celle de votre famille?

Avez-vous le courage d'aller chercher de l'aide?

Monique

Monique, jeune femme de 16 ans, termine ses études secondaires. Depuis quelque temps, elle sent que quelque chose lui manque. Sa mère travaille pour lui payer ses études. Monique n'a ni frère ni soeur. Son père l'a abandonnée depuis fort longtemps.

Lorsque Monique est seule, les heures deviennent interminables, et la peur la gagne. Paradoxalement, en compagnie de sa mère, elle parle rarement de ce qui la préoccupe.

Pour vaincre la solitude, Monique a besoin de devenir plus indépendante sans pour autant tomber dans l'excès. Elle est, à l'heure actuelle, trop dépendante et passive. Sa mère doit prendre toutes les décisions à sa place.

Monique ne se rend pas compte à quel point elle est égoïste! L'amour de la famille permet de développer nos aptitudes de façon responsable et de garantir ainsi la réussite. Monique doit apprendre à méditer ces paroles de Paul dans la Première Épître aux Corinthiens (13:4-8):

«L'amour est patient, l'amour est bon, il n'est pas envieux, il ne se vante pas, il n'est pas orgueilleux; l'amour ne fait rien de honteux, il n'est pas égoïste, il ne s'irrite pas, il n'éprouve pas de rancune; l'amour ne se réjouit pas du mal, mais il se réjouit de la vérité. L'amour permet de tout supporter, il nous fait garder en toute circonstance la foi, l'espérance et la patience. L'amour est éternel.»

Réfléchissez un instant!

Relisez la citation de la Première Épître aux Corinthiens, cette fois en substituant votre prénom au mot «amour».

Matthieu

Matthieu a 10 ans. Il éprouve des difficultés à l'école. Il est souvent seul à la maison parce que ses parents travaillent toute la journée. Parfois, il s'ennuie et se sent abandonné et frustré. Depuis peu, il fume de la marijuana qu'un de ses amis lui donne.

À un âge si précoce, Matthieu n'a vraiment pas choisi le bon moyen pour combler le vide qu'il ressent. Il faut qu'il apprenne à prendre soin de lui-même. S'il veut régler ses conflits intérieurs, il doit apprendre à se connaître.

Avant tout, il doit rechercher et comprendre l'origine de son problème. Il doit pour cela parler à ses parents de ce qu'il ressent, et surtout du sentiment d'abandon qu'il éprouve. Il doit prendre conscience que la drogue est vraiment son ennemie.

Par-dessus tout, ses parents doivent le comprendre et lui offrir leur soutien. Ce n'est qu'avec leur aide qu'il s'en sortira.

Réfléchissez un instant!

Comment percevez-vous vos amis?

Devriez-vous être en leur compagnie?

Pourriez-vous définir ce qu'est un véritable ami?

Le roi Salomon, dans toute sa sagesse, s'exprime ainsi dans le Livre des Proverbes (18:24): *«Un homme peut être importuné par de nombreux compagnons. Un véritable ami est plus loyal qu'un frère.»*

Ceux qui vous entourent

"Un homme descendait de Jérusalem à Jéricho. Il tomba aux mains des brigands. Après l'avoir dépouillé et roué de coups, ils s'en allèrent, le laissant à moitié mort." Deux hommes "descendaient par cette route; l'ayant vu, ils passèrent outre."

Sans aucun doute, ces voyageurs croyaient avoir de bonnes raisons pour ne pas porter secours à ce malheureux. Combien le blessé a dû souffrir de ce manque de coeur !

«Mais un Samaritain, qui voyageait par là, arriva près du blessé. Quand il le vit, il en eut profondément pitié. Il s'en approcha encore plus, versa de l'huile et du vin sur ses blessures et les recouvrit de pansements. Puis il le plaça sur sa propre bête et le mena dans un hôtel, où il prit soin de lui.» (Luc 10:33,34)

Cette histoire se trouve dans la Bible. Elle nous fait découvrir l'amour absolu du Christ. Il existe des situations où des personnes, amies ou non, ont besoin de votre aide.

À l'origine de leurs souffrances se trouve peut-être une catastrophe naturelle, un accident ou une autre épreuve. C'est dans ces moments-là que la solitude joue un rôle important dans la vie des gens.

Une chose dont tout le monde peut toutefois être certain, c'est que, dans ces moments difficiles, Jésus-Christ se tient aux côtés des siens.

Réfléchissez un instant!

Qui se trouve à vos côtés?

Comment pouvez-vous témoigner votre amour à ceux qui vous entourent?

Faites-vous suffisamment confiance au Christ pour lui confier votre vie?

Ce que nous enseigne la solitude

L'anxiété, cause de la solitude, peut facilement être éliminée si vous apprenez à accepter les réalités de la vie telles qu'elles sont et si vous les percevez comme des occasions d'épanouissement personnel.

Vous devez d'abord accepter le fait que votre situation peut être difficile à vivre, mais que vous pouvez y faire face sans exaspération et sans amertume. Vous devez accepter la vie telle qu'elle est, sans vous plaindre ou blâmer Dieu. Ainsi vous éviterez des réflexions du genre : «Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi ?»

Dites-vous plutôt : «J'accepte ce qui m'arrive et je m'en sortirai de mon mieux. À partir de maintenant, j'essaierai de vivre en paix, peu importe ce qui m'arrive.»

Vous devez apprendre à reconnaître et à accepter certaines réalités de la vie, par exemple :

- Vous ne pouvez pas avoir tout ce dont vous avez envie.
- Tout ne peut pas aller comme vous le souhaiteriez tout le temps.
- La vie est remplie d'injustices, et certaines personnes n'arriveront jamais à vous comprendre.
- Il est impossible de plaire à tout le monde.
- Vous ne pouvez trouver la véritable paix intérieure qu'auprès du Christ et de son amour sauveur.
- Vous ne pourrez jamais aimer ou être aimé de la manière que vous le souhaitez.

Pour venir à bout de votre anxiété, acceptez-vous tel que vous êtes, avec vos limites et vos défauts; admettez vos erreurs; demandez à Dieu de vous accorder pardon et paix et

faites confiance en son amour absolu.

C'est souvent à travers nos faiblesses que Dieu nous prouve sa puissance et nous donne une force qui dépasse notre entendement. En remettant votre vie entre ses mains, vous trouvez paix et espoir.

Beaucoup de gens n'y parviennent pas parce qu'ils ne veulent pas reconnaître leurs limites, ou parce qu'ils se sentent coupables et se condamnent eux-mêmes.

Réfléchissez un instant!

Vous acceptez-vous tel que vous êtes?

Admettez-vous ne pas être ce que vous voudriez être?

Faites-vous confiance à Dieu pour qu'il vous guide dans la vie?

Catherine

Catherine mène une vie très active. Elle enseigne à un groupe de 40 élèves de quatrième année. En semaine, Catherine prépare ses cours, corrige les travaux et s'occupe de la maison. Lorsqu'arrive le vendredi, elle est toute heureuse d'avoir enfin du temps pour elle. Elle adore lire.

Catherine a appris à établir ses priorités dans la vie et sait qu'il y a un temps pour chaque chose. Son thème de la vie lui vient des Saintes Écritures:

*«Il y a un temps pour tout,
un temps pour toute chose
sous les cieux;
un temps pour naître,
et un temps pour mourir;
un temps pour planter,
et un temps pour arracher ce qui a été planté;
un temps pour tuer,
et un temps pour guérir;
un temps pour abattre,
et un temps pour bâtir;
un temps pour pleurer,
et un temps pour rire;
un temps pour se lamenter,
et un temps pour danser;
un temps pour lancer des pierres,
et un temps pour ramasser des pierres;
un temps pour embrasser,
et un temps pour s'éloigner des embrassements;
un temps pour chercher,
et un temps pour perdre;
un temps pour garder,
et un temps pour jeter;»*

*un temps pour déchirer,
et un temps pour coudre;
un temps pour se taire,
et un temps pour parler;
un temps pour aimer,
et un temps pour haïr;
un temps pour la guerre,
et un temps pour la paix.»
(Ecclésiaste 3:1-8)*

Réfléchissez un instant!

Dieu nous a fait cadeau du temps.

L'utilisation que vous en faites montre-t-elle que vous savez qu'il est un cadeau de Dieu?

Georges

Georges purge depuis un an une peine de prison pour avoir été en possession de drogue. Cette expérience s'est révélée très difficile pour lui et sa famille; il a cependant appris à réfléchir à sa vie.

Il s'est vite aperçu qu'il se sentait irrité, coupable, frustré et très envieux. Il a constaté qu'il enviait constamment les autres non seulement pour ce qu'ils avaient, mais aussi pour le temps qu'ils pouvaient consacrer à apprendre des choses nouvelles.

Les résultats de son examen de soi ont conduit Georges à établir un plan d'action pour lui-même et à se fixer de nouveaux buts.

Réfléchissez un instant!

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous?

S'il ne vous restait qu'un an à vivre, que feriez-vous?

Jésus-Christ

Jésus-Christ, Fils de Dieu, avait 33 ans quand il est mort. Il avait pour mission de sauver le monde. Il a été trahi, condamné, ridiculisé, humilié, crucifié et abandonné. Il est mort, **seul**, sur la croix.

Jésus-Christ s'est senti seul bien des fois. Il a souvent été rejeté par les dirigeants de son temps, incompris des siens et de beaucoup de ses fidèles. La solitude, il l'a ressentie de la pire des façons, sachant qu'il allait mourir crucifié.

Quelques jours avant sa crucifixion, alors que la plupart de ses fidèles l'abandonnaient déjà, il posa cette question à ses disciples: «*Voulez-vous partir vous aussi?*»

La nuit de son arrestation, ses amis dormaient pendant que lui souffrait pour l'avenir de l'humanité. Au moment de mourir sur la croix, il s'est écrié : «*Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné?*» Il a été prêt à ainsi parce qu'il connaissait toute la portée de son acte pour l'humanité.

La mort du Christ représente le triomphe sur la solitude. Jésus a dit à ses disciples: «*Voici, l'heure vient, et elle est déjà venue, où vous serez dispersés chacun de son côté, et où vous me laisserez seul; mais je ne suis pas seul, car le Père est avec moi.*» (Jean 16:32)

Jésus savait que ce qu'il faisait et endurait correspondait exactement à la volonté de son Père. Il pouvait donc avoir confiance en lui. Lorsque le Christ s'adressa pour la dernière fois à ses fidèles, il affirma: «*... et voici, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde.*» (Jean 16:20)

Réfléchissez un instant!

Lorsque vous vous sentez seul,
n'est-il pas réconfortant de savoir

que Jésus-Christ, votre ami,
est avec vous

et qu'il vous procure le plaisir de vivre plein
d'espoir?

Il est vrai que vous n'êtes jamais seul !

Participation personnelle

Jésus profitait des moments de solitude pour prier et méditer, notamment lorsqu'il s'est trouvé dans le jardin de Gethsémané avant sa mort. Même si la solitude est parfois pénible, elle est quelquefois nécessaire.

Alors, pourquoi tant de gens la fuient-ils? Ont-ils peur de ce qui pourrait leur arriver, ou se sentent-ils mal à l'aise de se voir tels qu'ils sont? Il est possible qu'ils n'aient jamais essayé de se connaître à fond, et qu'ils ne savent pas du tout comment s'y prendre.

Se sentir seul ne signifie pas être seul. Vous pouvez très bien vous sentir seul en compagnie des autres. Votre solitude suggère peut-être que vous ne vous aimez pas ou que vous ne vous sentez pas en bonne compagnie avec vous-même.

Vous pouvez continuer de vous sentir seul si vous dépendez constamment des autres.

D'un autre côté, vous pouvez également être seul si vous menez une vie de rebelle et d'indépendant. Cette indépendance vous prive du soutien dont vous auriez besoin. Apprenez à vous adapter à la présence des autres, et votre sentiment de solitude diminuera.

Certaines peurs empêchent de voir le bon côté de la solitude. Lorsqu'on est seul, on doit prendre ses décisions tout seul. D'une façon ou d'une autre, on fait continuellement des choix dans sa vie. Personne d'autre ne peut prendre notre place, ce qui effraie bien des gens.

Avec la solitude vient l'angoissante tâche de devoir prendre soi-même ses décisions. Si vous n'êtes pas sûr de vous-même ou si vous ne vous sentez pas pleinement responsable de vos actes, vous pouvez avoir peur de devoir prendre une décision, surtout quand vous vous mettez à penser qu'un jour vous allez mourir, que tout a une fin. Quelles sont donc vos priorités? Quel est le but de votre vie?

Il est possible d'appriivoiser la solitude et de vivre en paix avec elle. Une fois que vous y serez parvenu, il ne vous importera plus d'être seul ou avec d'autres, parce que votre paix spirituelle vous permettra de prendre des décisions et d'être maître de vos actes.

La solitude peut être une occasion d'apprendre à mieux se connaître et, par-dessus tout, à s'accepter tel qu'on est. Être seul peut nous donner l'occasion de nous regarder vivre et d'imaginer notre propre mort. Mais cela peut aussi donner le temps de penser à ce que Jésus-Christ a fait pour nous.

Méditer, prier, écouter et réfléchir lorsque vous êtes seul, cela vous offre la possibilité de sentir la présence de Dieu.

Réfléchissez un instant!

Avez-vous besoin de savoir qui vous êtes vraiment pour pouvoir établir des relations avec les autres?

Pour leur faire confiance?

Pour témoigner de l'amitié?

Pour vivre et travailler avec les autres?

Comment pouvez-vous changer le temps passé seul en des moments de création et de productivité?

L'inquiétude et la solitude

La solitude engendre malheureusement de longs moments d'inquiétude. Cette inquiétude paralyse vos pensées et vos actions. Que faire alors?

Vivre un jour à la fois. Faites de ces paroles de Jésus le thème de votre vie: *«Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même. À chaque jour suffit sa peine.»* (Matthieu 6:34)

En général, quatre-vingt-dix-huit pour cent des choses qui inquiètent une personne seule ne se produisent jamais.

Apprendre à vivre le moment présent est un art qui se cultive.

- Essayez d'imaginer la pire des choses qui pourrait réellement vous arriver et de vous rendre compte qu'elle n'est pas si terrible après tout.
- Prêtez plus d'attention aux autres. Lorsque vous aidez quelqu'un, votre anxiété diminue.
- Limitez le temps passé à vous inquiéter. Beaucoup de personnes sont programmées pour s'inquiéter à propos de tout et de rien toute leur vie.

Concentrez-vous sur la promesse des Saintes Écritures:

«Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus-Christ.» (Philippiens 4:6-7)

En guise de conclusion

La lecture de la présente brochure vous a permis de voir comment les gens réagissent face à la solitude. Vous avez pu voir l'envers de la médaille de la solitude.

Alors que certains associent toujours la solitude à la souffrance et à la douleur, d'autres ne craignent pas du tout d'être seuls. Pourquoi? Question d'attitude, tout simplement.

Vous avez le choix entre vivre seul et frustré tout en menant une existence vide, ou vivre heureux et optimiste en ayant pleinement confiance en Dieu qui vous offre le salut et la vie éternelle.

Jésus affirme: *«Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je souperai avec lui, et lui avec moi» (Apocalypse 3:20).*

Il est important de reconnaître Dieu comme votre raison de vivre. Alors vous pourrez mieux comprendre qui vous êtes. Dieu vous a créé pour que vous entreteniez une relation d'amitié personnelle avec lui.

Même si dans le passé vous l'avez rejeté, dans son amour, il vous a envoyé son Fils, Jésus-Christ, mort et ressuscité pour vous racheter.

Ayez confiance en la présence de Jésus et en son affirmation: *«Et sachez-le: je vais être avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde» (Matthieu 28:20).* Amen.

Brochure distribuée par

L'Heure Luthérienne
39 rue du kirchberg
67290 La Petite Pierre

ou par:

**L'Heure Luthérienne a pour mission
de propager la Parole de Jésus-Christ.**

Nous prions Dieu qu'il vous bénisse
et nous vous demandons
de bien vouloir transmettre
la présente brochure à d'autres personnes
susceptibles d'être intéressées.

Nous serions heureux de recevoir
vos commentaires.

Si vous désirez obtenir d'autres documents
traitant du bien-être spirituel,

ou si vous désirez avoir
plus de renseignements sur
L'Heure Luthérienne,

n'hésitez pas à nous écrire
ou à nous téléphoner au
03.88.70.40.41

- * **DES NOUVELLES...
DE BONNES NOUVELLES**
41 méditations pour le temps de l'Avent et
de Noël jusqu'à la Fête de l'Épiphanie.
- * **LE CARÊME...
LE TEMPS DES MENSONGES?**
47 méditations pour le temps du Carême.
- * **NOTRE CULTE QUOTIDIEN**
(dernier numéro du carnet trimestriel de 90
méditations)
- * **CASSETTES AUDIO À THÈMES**
(voir dans *Amitiés Luthériennes* la liste des
sujets traités)

Ces titres sont gratuits.
N'oubliez cependant pas
que nous ne pouvons en distribuer
que tant que nous recevons des dons.

Demandez à L'HEURE LUTHÉRIENNE:

- * **Cours Biblique par Correspondance**
LA VRAIE VIE (1ère des 8 études)
- * **Cours Biblique sur L'ÉVANGILE SELON**
MARC (1ère des 16 études)
- * **Magazine AMITIÉS LUTHÉRIENNES**
(dernier numéro)
- * **Faisons connaissance avec**
LES LIVRES DE LA BIBLE (brochure
présentant brièvement chaque livre de la
Bible)
- * **DIEU A TANT AIME LE MONDE**
(30 méditations sur Jean 3:16)
- * **CHAQUE JOUR, JE PRIE** (recueil de prières)
- * **MALADE, JE PRIE**
(recueil de prières en temps de maladie)
- * **PAS DE RAISON D'AVOIR PEUR**
(brochure pour surmonter l'angoisse)
- * **C'EST A VOUS DE PARLER MAINTENANT !**
(brochure pour résoudre les conflits)
- * **LE STRESS**
(brochure pour faire face au stress)
- * **LA SOLITUDE**
(brochure pour aider à ne pas succomber à la
solitude)
- * **POURQUOI TOUS CES MALHEURS?**
- * **COMMENT VENIR EN AIDE AUX**
DROGUÉS?
- * **VIVRE AVEC LE CANCER**

SOUTENEZ PAR VOS DONNS

**L'OEUVRE D'ÉVANGÉLISATION
PAR LES MÉDIAS**

**(radio, cours bibliques,
brochures, magazine)**

DE

L'HEURE LUTHÉRIENNE !

**39 rue du kirchberg
67290 La Petite Pierre
France**