

Solitude et Traumatisme

Vanina L. – novembre 2018



Le 1^{er} novembre, une femme de 80 ans s'est jetée dans la Vire et s'est noyée. Avant de commettre ce geste de désespoir, elle a envoyé un courrier à la rédaction d'un journal, voulant s'expliquer. Beaucoup de personnes ont réagi à propos de la solitude, disant qu'un bonjour ne pouvait pas faire de mal. Mais est-ce suffisant ? Est-ce que la solitude est le

seul motif de ce mal-être qui a poussé cette personne à se suicider ?

« Salut, ça va ? » Voici les mots que l'on entend souvent mais dont on se fiche pas mal de la réponse. Si elle est positive, tant mieux, si elle est négative, on est bon pour écouter se lamenter la personne à qui l'on a posé la question. Savez-vous qu'à la base de cette expression « comment ça va ? » on faisait référence à la santé de notre intestin et plus particulièrement il s'agissait de savoir si la personne interrogée allait bien à la selle ? Rien à voir avec le « ça va ? » que l'on dit à tout va. Il serait bon pour montrer que l'on s'intéresse à la personne en face de nous de lui demander « Comment vas-tu ? » et d'écouter la réponse.

Il est vrai que ce n'est pas simple quand une personne en face de nous a juste envie de vider son sac parce qu'elle vit seule ou avec ses jeunes enfants et qu'elle n'a pas d'autres adultes à qui parler, ou bien, parce qu'elle ne se sent pas écoutée par celui ou celle qui partage sa vie. Ou encore, elle a de grosses difficultés et cette question peut ouvrir la brèche qui lui permettrait de s'étendre sur ses problèmes. Nous n'avons plus le temps d'écouter les autres et quand ils commencent à nous parler, nous coupons court en disant « ce que tu dis est négatif, tu vas attirer de mauvaises choses avec cela, change d'état d'esprit ». Cela m'est arrivé il y a quelques temps, alors que j'avais juste besoin d'une oreille attentive, presque maternelle, de ne pas me sentir écoutée, entendue dans ma souffrance, dans la solitude que je pensais vivre. Même s'il est vrai que je ne suis pas seule, j'avais besoin à un moment donné de dire ce qui me pesait, pour ne plus le ruminer. Pas d'idées noires, juste un coup de fatigue, un besoin d'attention, de sentir que je pouvais tout dire sans me sentir jugée. Quelle frustration quand la personne en face coupe court à la discussion, pensant bien faire en te mettant un « coup de pied au cul » pour te bouger ou faire réagir. Ce n'est pas ce dont j'avais besoin.

Peut-être que cette dame avait juste besoin d'un bonjour quotidien, peut-être de quelqu'un qui l'écoute ou lui tient la main quand elle parlait de ses articulations qui

la faisaient souffrir, peut-être de quelqu'un qui lui rappelle qu'elle est importante, ne serait-ce qu'un instant, qu'elle existe. On ne sait pas ce qui aurait pu aider cette personne à ne pas se sentir aussi seule. Pour autant, même quand on est accompagné(e), on peut se sentir seul(e). La solitude, au-delà d'un état physique, est un état d'esprit. On se sent seul parce qu'on a besoin d'amour. D'amour de ses parents, de ses amis, de ses enfants mais surtout, et c'est souvent le plus difficile, d'amour de soi. On a peur d'être seul quand on n'est pas bien avec soi, quand on ne s'aime pas suffisamment. Pour certains, la solitude est un moment d'apaisement et ils la recherchent, pour faire le point sur leur vie, pour méditer. Elle n'est pas subie. Pour d'autres, ils n'ont pas eu le choix, la vie n'a pas été sympa avec eux et même s'ils ont des enfants par exemple, se sentent terriblement seuls. D'autres encore s'isolent pensant que de toute façon ça ne changerait rien pour personne s'ils disparaissaient, puisqu'ils sont si seuls (et que personne ne s'intéresse à eux). Changer cet état d'esprit par des activités qui nous font plaisir, par le fait de ne pas attendre des autres, mais d'être acteur de sa propre vie pourrait changer ce sentiment de solitude.

Dans le cas de cette dame, la solitude n'est pas le seul élément qu'elle ait évoqué



quant à son ressenti. « *J'ai toujours été malheureuse depuis mon âge de 6 ans où toute ma famille [a été] massacrée le 3 juillet 1944 et là je vais les retrouver [...] ceux qui m'ont toujours manqué. Pas un jour se passe [sans] que je revis tout cela.* » Le traumatisme

qu'elle a vécu enfant l'a laissé dans un état de choc émotionnel. Plus jamais elle n'aurait pu redevenir l'insouciant petite fille qu'elle avait été avant la guerre. Car elle a marqué cette guerre, profondément ! Des milliers de personnes tuées, massacrées et autant qui ont assisté, impuissants, à la mort de leur famille. Qu'est-il advenu de cette petite fille, devenue orpheline ? A-t-elle été placée chez des oncles et tantes, dans un orphelinat ? A-t-elle eu la chance d'être recueillie par une famille aimante ? Les temps difficiles de cette époque ont-ils contribué à ce sentiment de solitude et de manque d'amour ? Comment pouvait-elle être autrement que seule, du moins dans sa tête ?

Il est important que chaque personne qui est témoin, victime d'un traumatisme puisse en parler, à des voisins, des amis, des professionnels, pour ne pas que s'installe ce doute d'être désaimé et un profond sentiment de solitude qui, on l'a vu, peut conduire à un suicide.

La solidarité entre voisins est certes très importante, tout comme celle d'une famille unie (combien peuvent dire aujourd'hui qu'ils vivent dans une famille unie et bienveillante ?), mais elle ne fait pas tout. Il s'agit d'accueillir, d'écouter la souffrance de l'autre sans la juger, de savoir dire quand cela n'est pas possible pour vous, mais d'orienter la personne vers quelqu'un qui l'aidera. Et surtout, écouter la réponse à la question « Comment allez-vous / vas-tu aujourd'hui ? »

Et vous, comment allez-vous ? Vous pouvez me répondre via messenger si vous souhaitez me parler de choses personnelles. En attendant, **PRENEZ SOIN DE VOUS**, vous êtes la personne la plus importante de votre vie ! **AIMEZ-VOUS !!!**