

Bonjour,

Il y a de grandes différences entre le fait d'être célibataire, de vivre seul.e ou de ressentir le poids de la solitude... Pourtant, de nombreuses personnes font un amalgame un peu rapide : "vivre seul.e" = "être célibataire" = "souffrir de solitude". Mais il se trouve que ces trois termes sont loin d'être des synonymes ; ils ne traduisent pas non plus de relation de cause à effet (enfin, pas chez tout le monde).

Actuellement, je fais partie de la catégorie des individus qui ont choisi de vivre seuls. Et je souligne que c'est un choix que je n'ai pas fait par défaut mais que j'ai mûrement réfléchi (tout comme celui de ne pas avoir d'enfants). Par ailleurs, lors de ma dernière expérience de couple, nous avons choisi mon ex-mari et moi de ne pas vivre ensemble mais à 250 km de distance. (Petite digression pour les personnes qui auront vite fait de formuler des conclusions trop hâtives : non, ce n'est pas du tout la raison de notre séparation). Au cours de ma vie, j'ai également vécu longtemps en couple cohabitant (8 ans avec une personne, 12 ans avec une autre) et aussi en colocation avec des ami.es (en pointillé tout au long de ma vie pour une durée totale de près de 5 ans). J'ai donc testé différentes organisations et celle que je préfère de loin est d'habiter seule !

Je rencontre beaucoup de personnes qui ont de réelles angoisses à l'idée de quitter leur conjoint non pas par peur de ne plus être aimées (parfois, elles ne le sont plus depuis de nombreuses années) mais par peur de la solitude... Mais ressentir de la solitude n'a rien à voir avec le fait d'être célibataire ou de vivre seul. On peut se sentir seul.e alors qu'on est entouré.e d'une famille ou d'un groupe. Et d'ailleurs, le poids de cet isolement est encore pire dans ces conditions parce qu'on peut culpabiliser d'éprouver ce désert relationnel. Il peut arriver que l'on se reproche mentalement cet état alors que sur le papier, "tout va bien". L'attitude la plus fréquente dans ce cas est de souffrir en silence, de glisser tout ça discrètement sous le tapis pour ne pas faire de vagues et ne pas déranger qui que ce soit.

Subir son célibat ou sa non cohabitation n'est pas la seule option qui s'offre à nous. En cas de séparation évidemment, il faut passer le cap de la sidération (surtout si vous n'êtes pas à l'origine de celle-ci et que vous n'avez rien vu venir) mais ensuite une nouvelle ère de liberté se déroule devant vous. Personne pour vous dire quoi faire ni comment le faire, personne pour vous réveiller la nuit par des ronflements... Personne non plus (c'est vrai) pour vous prendre immédiatement dans ses bras en cas de gros chagrin ou pour vous aider à tenir le plan de travail pendant que vous vissez ce fichu montant de porte. La liberté peut coûter cher si vous vous enfermez dans votre solitude. Parce que celle-ci peut vous couper du sel de la vie et c'est très souvent ce qui arrive quand on s'imagine que le célibat est forcément une vie d'ermite malheureux, contraint par la force de se débrouiller seul jusqu'à ce que mort s'en suive (je rigole).

Si ça peut vous aider à voir plus loin que cette représentation morbide, sachez que la plupart des célibataires (et qui vivent seul.es) que je connais ne ressentent pas du tout les choses comme ça. Bien au contraire ! Parce que d'abord personne n'est seul.e au monde. En

---

réfléchissant un peu, vous parviendrez à listez toutes les bonnes volontés autour de vous qui constituent votre petit (ou grand) clan de soutiens de toutes sortes : certaines vous serreront dans leurs bras, d'autres seront plus portées sur les discussions et d'autres encore sur les travaux de couture ou de bricolage.

Si vous venez de vous séparer (et même si vous êtes seul.e depuis très longtemps), peut-être que les proches d'hier ne seront pas celles et ceux de demain mais peu importe. Nous approchons tranquillement des 8 milliards de personnes sur Terre. Vos probabilités de vous retrouvez isolé.e de tout le monde sont infinitésimales. Mais si vous vous sentez profondément seul.e alors que vous êtes entouré.e, peut-être qu'il est temps de prendre le taureau par les cornes et de changer de crèmerie (enfin d'entourage, vous m'avez comprise).

Si vous ne parvenez pas à transformer votre solitude en une expérience de vie riche et épanouissante, faites-moi signe (répondez simplement à cet e-mail), c'est mon métier de vous accompagner.

En attendant de vos nouvelles, je vous souhaite une très bonne semaine et vous retrouve vendredi prochain pour une nouvelle newsletter,

Marie