

# Une traversée en solitaire

*Pour beaucoup, le confinement a été creuset de changement, l'occasion de se recentrer sur l'essentiel. Quand on est célibataire, l'expérience de se retrouver face à soi a ouvert des questionnements, quant à ses relations notamment.*

« **V**as-tu retourner chez tes parents ? », a-t-on demandé à Julie, 40 ans. « Cette question m'a abasourdie, soupire cette consultante en ressources humaines à Lille. Elle en dit long sur ce qui est encore projeté sur les célibataires... »

Pour elle, le confinement fut plutôt une belle expérience. « Je me suis sentie seule, comme d'habitude, mais pas isolée, du fait que nous étions tous dans le même bateau. Certains ont même dû réaliser ce que signifie la solitude : j'ai reçu plein d'appels ! »

Professeure des écoles, Blandine, 39 ans, explique pour sa part avoir traversé des hauts et des bas, et même s'être effondrée : « Entre la 4<sup>e</sup> et la 5<sup>e</sup> semaine, j'ai connu une rupture physiologique, mes batteries étaient à plat. L'absence de rencontres, de relations, de toucher physique est inhumaine ! » Elle était épuisée par l'anxiété, elle qui avait pourtant coupé le flux d'informations, afin d'éviter le décompte mortuaire quotidien, et les visioconférences : « Ce mode de relation fatigue, souligne-t-elle. Les regards ne sont pas ajustés, il y a un décalage entre le son et la vision. On est loin du moment de faire une sieste de deux heures pour récupérer. D'après le sondage « Comment vivez-vous le confinement ? » réalisé en avril auprès de la communauté de célibataires de Theotokos, site chrétien de rencontres, l'absence de vie sociale arrivait en tête des difficultés (19,6 %), avec le manque des proches, famille, amis (19,2 %) et la solitude (14,4 %). En revanche, les célibataires ont apprécié de se recentrer sur l'essentiel, les marques d'attention, d'avoir du temps et de prier. « J'ai fait tout ce que je ne prenais pas le temps de faire : ranger, jardiner, cuisiner, bouquiner, courir. Chaque matin, j'ai prié au téléphone avec ma sœur aînée »,

témoigne Anne-Cécile, 39 ans, pour qui cette période a de surcroît coïncidé avec la fin d'un CDD et la perspective d'un CDI cet été. « Il y a dix ans, j'aurais moins bien vécu ce confinement, précise-t-elle. Aujourd'hui, j'ai apprivoisé la solitude, je n'en souffre plus. Je suis bien toute seule chez moi. » Un critère déterminant.

## CONFRONTÉ À SOI-MÊME

« La solitude confronte à soi-même et nous place face à nos pauvretés. Chacun peut s'y révéler, découvrir sa fécondité, mais elle n'est ni facile ni confortable », abonde Claire de Saint Lager, qui a lancé un cycle de formation vidéo Yaphah spécial confinement (ishaformation.fr), dans lequel elle aborde le rapport au corps, souvent malmené. Elle invite à mieux l'habiter, à poser un regard bienveillant sur sa nudité, à le libérer du carcan qu'on lui impose parfois, par la danse, le chant, la marche, à lui faire du bien par des automassages, par exemple, à soigner sa beauté... « Le désert est un lieu de combat, mais aussi l'espace où l'on croit ! Ce temps aura été bénéfique s'il a offert l'occasion de s'autoriser à se poser des questions, à écouter son corps. »

Ce temps de confinement a pu être vécu douloureusement s'il a mis en évidence le caractère superficiel de certaines relations ou le vide intérieur comblé par un tourbillon d'activités. À l'inverse, « il a pu apprendre à se poser, sans plus enchaîner rencontres, dîners, soirées, énumère Marie-Liesse Malbrancke, qui accompagne des femmes depuis trois ans au cours d'ateliers thématiques, de séjours et d'entretiens individuels. Une pause permet de descendre en soi, de découvrir ses vrais besoins. » Cette envie de gratter la guitare qui démange, de chercher un appartement en banlieue plus spacieux... « Certaines femmes sont enfermées dans leur célibat, persuadées que le bonheur rimera avec la



rencontre d'un homme », poursuit cette fondatrice d'Aventure Sésame (aventure-sesame.fr), un site qui engage à commencer par être heureuse sans plus attendre, à « cesser d'être dans la comparaison et l'attente, choisir sa vie d'aujourd'hui ou en changer pour une qui convienne davantage ». Introduire du changement ne peut être que bénéfique. Ainsi, Julie, qui envisage une reconversion professionnelle, a-t-elle profité de cette période pour reprendre des cours d'anglais ; elle s'est aussi inscrite à une formation en Mooc.

### CULTIVER LE POSITIF

Comment cultiver un état d'esprit positif, coincé entre quatre murs ? Célibataire parisienne de 42 ans, Constance Desjonquères a créé le groupe Facebook « Solos confinés solidaires », qui rassemble aujourd'hui plus de 1000 membres. À l'annonce du confinement, alors que les projecteurs étaient braqués sur les parents inquiets de l'école à la maison, elle a noté qu'aucun célibataire ne faisait entendre sa voix. « Or, si la solitude est une alliée, elle peut devenir très pesante dans ce contexte. Les solos ont besoin de contacts, d'être tournés vers les autres. » À l'instar d'un bar, ce lieu alimenté par des articles, des blagues, des citations inspirantes, est devenu l'occasion de rencontres virtuelles, de partager sur tout et rien. Et la mayonnaise a pris. Au 40<sup>e</sup> jour, ce fut un concours de masques, au 50<sup>e</sup>, un concours de photos sur le thème « 50 nuances de green » où chacun était invité à poster une photo de nature. « Un partage dans la bienveillance, un peu de légèreté pour traverser cette période, car le rire est un médicament : tout cela nous a aidés et donné du baume au cœur », précise la fondatrice.

Même intuition chez Guiral Ferrieu, qui prépare une application de rencontres chrétiennes, Heavn. Avec Emmanuelle Ducasse comme modératrice, il a créé le 23 mars un groupe Facebook intitulé « Little Célib ». « Il ne s'agit pas d'un groupe de rencontres, l'application le fera bien mieux à l'aide de son algorithme, précise ce Nantais de 36 ans, mais d'un lieu de débats et d'échanges. » Un besoin éprouvé par ses 1700 membres. « Le sujet du célibat est tabou, parfois même entre amis proches dans la même situation, analyse le cofondateur. Cette initiative a permis de libérer la parole, de témoigner à cœur ouvert, sur une expérience passée douloureuse, une situation qui n'avance pas... Le confinement a aussi exacerbé le besoin de s'épancher. »

Le numérique a joué un rôle de premier plan dans ce confinement. Comme beaucoup, Delphine y a eu recours pour garder le contact avec son travail, sa famille, ses amis, son groupe de prière... « Cette expérience inédite a généré un excès d'écrans qui m'a exténuée ! » Elle a alors cherché à se ressourcer diffé-

remment et, chaque jour, a consacré du temps à illustrer un verset de psaume à l'aquarelle, qu'elle a publié sur les réseaux sociaux. « C'est la première fois que j'osais partager mes réalisations artistiques. » Une manière de donner un peu de soi qui a notamment soutenu une amie affectée par un deuil lié au Covid, émue par l'un des 56 versets.

Beaucoup aussi se sont mobilisés. Début avril, Anne-Cécile s'est engagée comme bénévole auprès de la paroisse lyonnaise Saint-Nizier, qui a préparé pendant deux mois des repas aux SDF. « Pour eux, cette période a été tragique : personne dans les rues, les douches publiques et la plupart des associations fermées... » Très vite, elle a rejoint l'équipe de coordination afin de s'occuper plus particulièrement des 14 maraudes. « J'ai été bluffée par cette capacité à réagir : 150 bénévoles se relayaient midi et soir pour préparer les 500 repas quotidiens, sillonner les rues, 7 jours sur 7 ! » Elle-même allait deux fois par jour à la distribution de repas. Un même réflexe de solidarité a animé Julie, qui s'est chargée des courses pour son voisin âgé et s'est également inscrite sur une plateforme d'écoute. « J'y ai consacré deux fois deux heures le week-end. Je pense garder cet engagement : c'est simple, utile et ça me correspond tout à fait. »

« Je remonte petit à petit la pente, mais je me sens encore fragilisée et je sais que je mettrai des semaines à m'en remettre. » BLANDINE

Paradoxalement, le déconfinement a été parfois plus difficile à appréhender. « Il faut sortir de son cocon, mais dans la douceur avec soi-même, comme pour toute phase de transition », prévient Claire de Saint Lager. C'est ce qu'a choisi Blandine, qui a opté pour un week-end au vert avec deux amies, à l'Ascension, sans enjeux ni contraintes : « Je ne me sens pas de voir davantage de monde ! Je remonte petit à petit la pente, mais je me sens encore fragilisée et je sais que je mettrai des semaines à m'en remettre. »

Sitôt la levée du confinement, certains membres de « Solos confinés solidaires » se sont rencontrés en petit comité pour un apéro ou une balade à Paris. Tous attendent un pique-nique géant ou un événement lorsque les conditions sanitaires le permettront. « Le sentiment d'appartenance à une communauté est nécessaire, souligne Constance Desjonquères. Dans ce groupe, nous partageons des préoccupations semblables, sans avoir besoin de nous justifier sur notre état de vie. Nous nous sommes soutenus et épargnés mutuellement le sentiment d'être invisibles. J'espère que ce bon esprit et cette solidarité continueront. » Elle a d'ailleurs renommé le groupe « Solos solidaires » et envisage d'y introduire une dimension de mentorat afin d'aider les recherches de travail de ses membres.

« Je veux retenir de cette période qu'il faut savoir demander de l'aide et l'accepter. D'ordinaire on rechigne, alors que cela simplifie tout », relève Anne-Cécile, qui

connaît désormais par leur prénom tous les SDF de Lyon. « Et avant de reprendre sur les chapeaux de roues, j'aimerais donner un coup de main auprès des personnes démunies... il y a tellement à faire ! »

### UN MOMENT RÉVÉLATEUR

Le confinement fut une bonne école, révélatrice d'éventuels déséquilibres entre temps donné et temps pour soi, de liens fusionnels ou non ajustés. « Le célibataire ayant "tout son temps", sans conjoint ni enfants pour faire tampon, reprend Claire de Saint Lager, savoir dire non demande une certaine autodiscipline et s'autoriser à se demander : "Cette invitation est-elle gratuite ? Sera-t-elle ressourçante pour moi ? Ai-je tendance à jouer un rôle dans ce cercle, à 'consommer'

les autres ? » Pour la fondatrice d'Isha formation, pas de doute : le travail intérieur portera ses fruits. Tel est le chemin réalisé par la Lilloise Julie : « La quête de relations peut être douloureuse. Sans doute aurai-je des relations plus choisies : je n'ai pas envie de reprendre ma vie sociale d'avant. Je crois que j'aurai moins peur de rester un samedi soir chez moi tranquille à lire. » Elle compte aussi conserver l'habitude de la méditation, comme elle l'a expérimenté pendant le confinement, deux à trois fois par semaine. « Quelle découverte ! Commencer la journée par cette demi-heure aide à la vivre autrement. Ce rendez-vous m'a permis de goûter une vie intérieure et redonné accès à une vie spirituelle plus intime. » Voilà qui fera une jolie différence. STÉPHANIE COMBE



À LIRE  
Comme des colonnes sculptées, Claire de Saint Lager, éditions Emmanuel.

## «Sommes-nous frères pour les célibataires?»

Il n'est pas évident de vivre en solo dans l'Église. D'un point de vue théologique, le célibat est assez peu approfondi. Le théologien Olivier Bonnewijn propose de le considérer comme un état de vie.



OLIVIER BONNEWIJN est docteur en théologie et prêtre du diocèse de Malines-Bruxelles. Responsable du service Formation et recherche de la communauté de l'Emmanuel, il publie *J'existe ! Un autre regard sur le célibat*, (éditions Emmanuel).

**LA VIE. Beaucoup de célibataires, de solos souffrent de présupposés sur le célibat. Que faudrait-il déconstruire dans cette image ?**

**OLIVIER BONNEWIJN.** Souvent, les célibataires sont décrits par la négative : « ni mariés ni consacrés ». De plus, on fait peser plus ou moins consciemment sur eux certains soupçons : narcissisme, exigence, peur de l'engagement, problèmes psychologiques. J'ai été choqué par ce que les célibataires doivent parfois subir !

**Dans votre essai, vous proposez de considérer le célibat comme un « état de vie ».**

**N'est-ce pas paradoxal lorsqu'il n'est pas choisi ?**

**O. B.** « Status » renvoie à l'idée de « demeurer ». Un état de vie suppose donc une certaine stabilité. Or, les célibataires chrétiens vivent cette stabilité, même si elle n'a pas de caractère définitif puisqu'ils demeurent ouverts à la possibilité du mariage ou d'une vocation consacrée. Qu'est-ce que cela change ? Considérer le célibat comme un état de vie implique un engagement de la liberté : j'arrête de subir la situation – parfois très douloureuse – qui m'est imposée et j'entre dans un mouvement intérieur de consentement.

**N'est-ce pas évident lorsque l'âge avance ?**

Justement non. Consentir à la réalité permet de sortir d'une dynamique de victimisation. Il est libérant de devenir davantage aux commandes de sa propre vie telle qu'elle se déploie aujourd'hui et maintenant, de ne plus être totalement prisonnier d'une condition non choisie. Cette nuance subtile change beaucoup.

**Le Christ était célibataire. Quel type de célibat a-t-il incarné ?**

**O. B.** Le Christ fait voler en éclats nos catégories. Sur terre, il n'est apparu ni comme un célibataire endurci, autosuffisant, ni perdu dans une hyperconnectivité. Il n'a pas vécu dans l'isolement, mais dans la relation continue avec le Père et les personnes qui l'entouraient : hommes, femmes, enfants, de toutes conditions sociales. Sans alliance matrimoniale et sans descendance charnelle, Jésus est devenu source surabondante de vie spirituelle et ce pour l'éternité.

**La place des célibataires : un défi pour nos paroisses ?**

**O. B.** Oui, dans un sens très radical. Par le baptême, chaque chrétien reçoit le don d'une famille : l'Église. N'est-ce pas une famille un peu trop « abstraite » ou trop « lointaine », me direz-vous ? Sans doute, mais elle n'en est pas moins un lieu possible de vraies rencontres avec des personnes et dans la durée. Sommes-nous des frères pour les célibataires ? Nous avons tous à nous déconfiner, à déconfiner nos intelligences, nos maisons, nos agendas, nos conversations, afin de créer des liens réciproques véritables : les couples ont à s'intéresser à ce qui anime les célibataires et vice-versa.

**Qu'en est-il de la fécondité ?**

Par le baptême et la confirmation, chacun reçoit une mission extraordinaire, le don d'une fécondité. Chaque célibataire est dépositaire de ce trésor qui donne un sens à son histoire et à celle des autres : être aimé et aimer, ce qui revient à donner vie. S. C.