



Surmonter la solitude

1. La solitude fait mal
2. Notre rôle
 - a. Accepter les inconvénients de vivre en relation avec d'autres
 - b. Le sacrifice du temps
 - c. Le sacrifice de l'effort sans garantie de résultat
 - d. Le sacrifice de nous ouvrir
 - e. On ne peut pas tout résoudre
3. Le rôle de l'Église
 - a. Soyons l'Église
 - b. Reconnaissons le problème
 - c. Montrons aux gens où ils ont leur place
 - d. Soyons une communauté qui accepte les frictions sociales
 - e. Soyons un lieu de rencontre
4. Conclusion

« L'étude a révélé que 46 % des adultes américains déclarent se sentir parfois ou toujours seuls. Dans cette même étude, les jeunes adultes ont déclaré se sentir plus seuls que leurs aînés, les personnes âgées de dix-huit à vingt-deux ans étant les plus seules de toutes. » — Jeremy Nobel dans Project UnLonely.

J'avais l'habitude de m'accrocher à des citations comme celle-ci, parce qu'elles rendaient la solitude acceptable au-delà des groupes habituellement mentionnés : les malades, les personnes âgées ou les veufs. La solitude s'avère dévastatrice pour quiconque, mais j'avais l'impression que certaines personnes la trouvaient plus acceptable. Les « gens normaux » — c'est-à-dire, dans mon esprit, des personnes comme moi, plutôt jeunes qui ont la vie devant elles, qui travaillent et qui connaissent beaucoup de gens — ne devaient pas être seuls.

Cependant, au cours de la dernière décennie, le discours sur la solitude a explosé et touche tout le monde. On a qualifié la solitude de « pandémie », on parle d'une « récession de l'amitié » et les « morts de désespoir » augmentent. La solitude touche toute la société moderne, même les jeunes, et la situation ne fait qu'empirer.

Cela signifie que, si vous regardez autour de vous, plusieurs personnes souffrent probablement de solitude, y compris celles qui ne correspondent pas à votre idée de la personne typiquement aux prises avec la solitude. Si vous êtes seul, les chances que les personnes que vous rencontrez se trouvent dans la même situation sont élevées. Cela signifie que, même si votre solitude peut vous sembler « entièrement de votre faute », quelque chose dans notre monde moderne contribue à l'augmentation de ce phénomène.

Si la réponse évidente à la solitude est la communauté, alors faire partie de la communauté de l'Église devrait résoudre ce problème. Alors pourquoi tant de membres d'Église se sentent-ils pourtant seuls? Examinons :

- ce qu'est la solitude
- ce que vous pouvez faire
- ce que l'Église peut faire à ce sujet

1. La solitude fait mal

Lorsque je me suis sentie la plus seule de ma vie, j'ai ressenti une véritable agonie. Jusqu'à ce moment-là, je n'avais pas réalisé à quel point la solitude pouvait être aussi profonde. Mais pourquoi?

Tout d'abord, qu'est-ce que la solitude? Robert Waldinger, professeur de psychiatrie à Harvard, donne une définition simple de la solitude : « *le sentiment de se sentir moins relié aux autres que nous ne le souhaiterions¹* ». La solitude se distingue donc du simple fait d'être seul. Après tout, certains d'entre nous aiment être seuls, tandis que d'autres se sentent seuls dans une foule. La solitude, en réalité, représente le sentiment d'être seul ou isolé, elle dépend donc des perceptions de chacun. Pour identifier la solitude, on doit souvent demander à la personne si elle la ressent.

C'est ce qui rend la solitude difficile à discerner, car elle ne se voit pas toujours de l'extérieur. Les circonstances qui peuvent nous faire sentir seuls ne produiront pas nécessairement le même effet chez quelqu'un d'autre. Découvrir la solitude exige, paradoxalement, d'entrer en relation avec autrui.

On peut sous-estimer la douleur de la solitude si l'on ne l'a jamais éprouvée. Mais pourquoi fait-elle si mal?

Dieu n'a pas créé l'être humain pour être seul. Nous le savons dès Genèse 2. Nous le constatons aussi dans la difficulté extrême de survivre entièrement isolé. Bien que des récits de survie en milieu sauvage pendant des mois existent, en général, ceux qui sont séparés de leur groupe luttent pour survivre. Que nous nous sentions donc vulnérables lorsque nous ne pouvons compter sur personne ne surprend personne. Certes, nous ne sommes pas aussi exposés que si nous étions perdus en forêt sans nourriture ni ressources, mais notre corps perçoit néanmoins l'absence des autres. Pour plusieurs, cela déclenche une alarme intérieure : *danger, danger, danger!*

Nous pouvons savoir intellectuellement que nous ne sommes jamais seuls parce que Dieu est présent, mais pouvons-nous le ressentir? Parfois oui, et parfois, comme Adam dans le jardin, le sentiment de solitude peut persister.

Il est logique de réagir à la vulnérabilité liée à la solitude, mais des indications montrent également que notre corps perçoit la solitude comme une forme de douleur. Les scientifiques ont découvert que les zones du cerveau qui détectent la faim de nourriture réagissent de manière similaire lorsqu'on a

1 Robert Waldinger, « [How loneliness is killing us, according to a Harvard professor](#) » [La solitude nous tue, selon un professeur de Harvard], *Big Think*, 12 janvier 2024.

« faim » de relations sociales². Des études par IRM ont montré que les régions qui réagissent lorsque nous ressentons de la douleur s'activent également lorsque les autres nous rejettent³. On peut aussi concevoir que la solitude puisse être ressentie comme une douleur, car, comme la douleur physique, elle peut nous inciter à changer de comportement. Peut-être Dieu a-t-il voulu nous rappeler, par ces sensations, qu'il nous a créés pour prendre soin des autres et pour vivre en relation avec eux.

Malheureusement, la solitude peut engendrer un cercle vicieux. Lorsque nous nous sentons seuls, nous faisons moins confiance aux personnes que nous ne connaissons pas et nous avons davantage tendance à les juger négativement. Nous nous imaginons qu'elles nous perçoivent négativement, elles aussi, et cette impression n'est pas démentie, puisque nous nous éloignons des autres. En retour, les gens peuvent nous trouver désagréables, car nous nous protégeons plus et manquons de confiance.

Ce cercle vicieux nous maintient dans la solitude et l'isolement, et nous devons déployer beaucoup d'énergie pour le briser et nous ouvrir de nouveau aux autres. Cela explique pourquoi, parfois, nous tendons la main à une personne que nous savons seule et qu'elle ne se montre pas réceptive. Sortir de l'isolement une fois qu'on y est tombé s'avère difficile.

Enfin, ce qui rend la solitude complexe, c'est qu'elle ne constitue pas une expérience unique. Nous pourrions nous dire : *Je sais à quoi la solitude ressemble, c'est désagréable, mais je ne comprends pas son message quand elle parle de douleur.* L'expérience de la solitude se vit différemment d'une personne à l'autre. Après tout, pourquoi certains se sentent-ils seuls alors qu'ils sont entourés de gens? Ils perçoivent la foule différemment des autres personnes qui la composent.

Ou encore, prenons les expériences de vie très différentes et variées qui peuvent mener à la solitude. On peut penser à une personne âgée qui ne peut pas quitter sa maison de soins, à un mari qui a perdu sa compagne de toute une vie, à un enfant qui vient de commencer dans une nouvelle école. Tous ces types de solitude se ressentent-ils de la même manière? Toutes les personnes réagissent-elles de la même façon à ces diverses situations? Ainsi, l'étiquette « solitude » ne suffit pas toujours à expliquer précisément les émotions éprouvées par une personne.

La solitude s'avère importante à considérer parce qu'elle nous fait réellement souffrir, même avant de commencer à considérer les problèmes de santé qui en découlent souvent. On doit fournir des efforts pour briser ce cycle.

2. Notre rôle

Ce n'est pas entièrement de notre faute si nous nous sentons seuls. Les conseils couramment prodigués peuvent nous donner cette impression, car ils sont très axés sur l'action. On nous dit :

2 Tristen K. Inagaki, Keely A. Muscatell, Mona Moieni, Janine M. Dutcher, Ivana Jevtic, Michael R. Irwin, Naomi I. Eisenberger, « Yearning for connection? Loneliness is associated with increased ventral striatum activity to close others » [Envie d'être en contact? La solitude est associée à une augmentation de l'activité du striatum ventral pour se rapprocher des autres], *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 11, n° 7, juillet 2016, p. 1096-1101.

3 Marta Zaraska, « Loneliness can be depressing, but it may have helped humans survive » [La solitude peut être déprimante, mais elle a peut-être aidé l'homme à survivre], *The Washington Post*, 4 septembre 2016.

- *Sortez simplement de votre zone de confort*, même si vous n'avez obtenu que peu de succès en essayant depuis des années.
- *Invitez des gens*, même si vous avez l'impression de déployer beaucoup d'efforts pour trouver un moment libre dans leur agenda.
- *Soyez simplement satisfaits*, même lorsque la personne qui vous donne ce conseil n'a aucune idée à quel point il peut être épuisant de prendre seul toutes les décisions dans la vie.

Demander de l'aide peut également s'avérer difficile. Avouer sa solitude peut comporter le risque de s'exposer au mépris du monde, comme une étiquette sur le front qui annonce : *Personne ne m'aime*. C'est la douleur du rejet, combinée au jugement selon lequel nous sommes peut-être seuls simplement parce que nous n'en avons pas fait assez.

Une grande partie du problème croissant de la solitude provient du monde qui nous entoure. Nous ne vivons plus dans de petites communautés où tout le monde peut se connaître, et les gens déménagent beaucoup plus fréquemment. On peut à peine commencer à connaître quelqu'un qu'il décroche un nouvel emploi à l'autre bout du pays. Le rythme effréné de la vie moderne et l'épuisement que beaucoup d'entre nous ressentent en essayant simplement de suivre la hausse du coût de la vie et l'inflation y contribuent également. Il est difficile de se faire des amis lorsqu'on travaille de longues heures, ou qu'on jongle avec deux jeunes enfants tout en s'occupant de ses parents âgés 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

L'aménagement de nos villes y contribue aussi. On rencontre peu d'endroits où l'on peut croiser régulièrement des connaissances pour nouer des amitiés (ce qui constitue pourtant le moyen le plus courant de se faire des amis, simplement en les voyant fréquemment). La technologie impersonnelle que nous utilisons tous les jours et qui remplace les liens personnels par des applications, des agents conversationnels et des algorithmes joue aussi un rôle. Alors non, tout n'est pas de notre faute.

Cela ne signifie pas toutefois que nous ne pouvons rien faire.

Comme pour tant d'autres choses dans la vie, nous devons lâcher prise sur les aspects que nous ne pouvons pas contrôler et nous concentrer sur ce qui relève de notre pouvoir. Nous ne pouvons pas refaçonner le monde moderne. Cependant, le changement ne peut commencer que par nous-mêmes. Nos ancêtres le savaient, chaque fois qu'ils semailaient et qu'ils priaient pour la pluie. Nous ne pouvons agir que sur ce qui relève de notre pouvoir.

Revenons donc à la solitude. Quelles mesures pouvons-nous prendre?

Nous pouvons prendre des risques et consentir à des sacrifices.

a. Accepter les inconvénients de vivre en relation avec d'autres

La solitude cause de la douleur, mais les liens avec les autres peuvent aussi la provoquer profondément. La simple vérité, c'est que vivre avec les autres s'avère difficile. On peut comprendre que certaines personnes ont une vision négative des autres pour une bonne raison. On ne peut pas toujours faire confiance aux gens, ils peuvent nous blesser, nous irriter ou nous insulter.

Les relations impliquent des frictions, et nous y sommes de moins en moins habitués. L'amitié, c'est à la fois se montrer vulnérable avec quelqu'un et gérer les tensions liées au fait de côtoyer une personne qui ne pense pas toujours comme nous. Ainsi, entretenir des liens et des relations peut peser lourd sur les épaules, surtout quand tant d'autres choses nous épuisent déjà.

C'est peut-être le cas parce que nous pensons que les relations se déroulent agréablement et facilement, et que, dès qu'elles deviennent difficiles, elles nous stoppent dans notre élan. Ou peut-être parce que nous savons que la vie en communauté constitue une bénédiction, nous oublions ses épines et ses chardons. Aussi, lorsque le début d'une interaction avec d'autres personnes s'avère souvent très difficile et infructueux, on se demande si on s'y prend mal.

Après tout, grâce à la technologie, nous avons rendu la « connexion » facile. On peut trouver des personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt, peu importe leur spécificité. On peut discuter avec elles sans quitter son domicile. On peut voir les visages de personnes éloignées. On peut se désinscrire des personnes avec lesquelles on se trouve en désaccord.

Comme le souligne la psychothérapeute relationnelle Esther Perel :

« Actuellement, nous n'avons plus vraiment la pratique nécessaire. Les technologies prédictives nous offrent en quelque sorte une forme de vie assistée. On nous sert tout sans complications, sans frictions, sans obstacle et nous ne savons plus comment nous y prendre avec les gens.⁴ »

En réalité, la technologie facilite la recherche de « quelqu'un d'autre » et nous permet de trouver des personnes qui pensent exactement comme nous. Pour cette raison, nous avons tendance à attendre des autres qu'ils s'adaptent à nous. Nous sommes moins habitués à la flexibilité nécessaire pour vivre avec des personnes différentes de nous.

Toutefois, la vie en communauté demande beaucoup. Elle ne consiste pas à trouver quelqu'un qui pense exactement comme nous et à passer tout notre temps avec cette personne. Elle consiste plutôt à accepter cette friction, parfois à vivre dans l'inconfort, parfois à changer d'avis et parfois à accepter nos divergences. C'est apprendre à connaître les aspects de soi-même que l'on maîtrise moins, tout en découvrant les aspects plus difficiles de notre personnalité.

La vie en communauté implique des sacrifices. Comme l'exprime Stephen Junger dans son livre *Tribe* [Tribu], il décrit d'abord la vie paisible d'un homme dévoué à sa communauté. Puis il écrit :

« Il comprenait qu'appartenir à une société exige des sacrifices, et que ces sacrifices rapportent bien plus qu'ils ne coûtent. [...] Ce sentiment de solidarité se trouve au cœur de ce que signifie être humain. »

Oui, vivre en communauté peut causer des douleurs, mais, contrairement à la douleur de la solitude, cela peut porter ses fruits à long terme. Malgré les effets de la nature humaine pécheresse, appartenir à une société nous rappelle ce que signifie être humain, ce pour quoi Dieu nous a créés. On se

4 Citée par Rosie Spinks, « [The friendship problem](#) » [Le problème de l'amitié], *Substack*, 24 novembre 2023.

reconnaît dans les autres, on tente de construire ensemble, et nos idées se nourrissent de la confrontation avec celles des autres.

Le premier pas consiste à prendre le risque de vivre en relation avec d'autres, à consentir ce sacrifice sans savoir à quoi ressemblera le « bénéfice ».

b. Le sacrifice du temps

L'un de ces sacrifices à consentir est celui du temps, car connaître quelqu'un demande du temps. Effectivement, c'était plus facile autrefois, lorsqu'on côtoyait régulièrement les mêmes personnes (par exemple à l'école). Cela faisait simplement partie intégrante de la routine quotidienne. Quand on est seul, mais occupé, l'idée d'ajouter une nouvelle tâche à sa liste de « choses à faire », pour instaurer un contact régulier avec une nouvelle personne, peut s'avérer épuisante. On ne peut toutefois pas construire une communauté sans y consacrer du temps.

Parfois, les journées ne comptent tout simplement pas assez d'heures. Cependant, nous pouvons parfois trouver du temps pour apprendre à connaître une nouvelle personne. Cela peut nous redonner de l'énergie d'une manière inattendue pour notre cerveau fatigué, grâce aux nouvelles perspectives et au regard neuf sur la vie que les autres peuvent apporter.

c. Le sacrifice de l'effort sans garantie de résultat

C'est aussi un sacrifice que de fournir des efforts sans avoir la certitude d'un résultat. Si nous savions que chaque nouvelle conversation avec une nouvelle personne nous procurerait du plaisir, nous l'entamerions probablement plus souvent. (D'ailleurs, des études ont montré que nous sous-estimons le plaisir que nous pouvons retirer d'une conversation avec un inconnu). Toutefois, lorsque nous abordons une nouvelle personne, il s'installe souvent une phase où on a l'impression de faire simplement acte de présence, en échangeant des banalités par politesse. Pire encore, ce temps consacré à la conversation peut ne pas donner de « résultat »; cette personne ne deviendra peut-être pas quelqu'un avec qui nous créerons un lien d'amitié. Cependant, bien que cela puisse paraître épuisant, sourire à la caissière ou engager la conversation avec des inconnus que nous rencontrons n'est peut-être pas aussi épuisant qu'on le pense. Même si chaque interaction ne débouche pas sur une amitié, nous restons ouverts à cette possibilité.

Nous aspirons à des amis avec qui nous nous sentons à l'aise, auprès de qui nous pouvons simplement nous présenter sans effort. Mais y parvenir exige un investissement d'efforts sans aucune garantie de parvenir un jour à ce niveau de connexion.

d. Le sacrifice de nous ouvrir

Enfin, nous devons prendre le risque de nous rendre vulnérables. On ne peut pas établir une véritable connexion sans une réelle vulnérabilité avec une autre personne.

Nous n'avons pas besoin de nous montrer vulnérables avec toutes les personnes que nous rencontrons, et l'on peut même dire qu'à notre époque, certaines personnes en dévoilent parfois trop,

trop rapidement, au nom de l'authenticité. Choisir avec soin à qui confier ses sentiments les plus profonds est une sage décision.

Le fait que le seul moyen de sortir de soi consiste à s'ouvrir aux autres demeure vrai. Cela peut consister simplement à avouer sa solitude à quelqu'un d'autre.

Nous devons agir dans l'espoir de vaincre la solitude, car celle-ci nous engouffre dans la négativité. La solitude peut nous convaincre que tout est sans issue, que le monde est hostile et que tous les gens nous détestent. Au lieu de cela, gardons espoir. Nous n'avons pas besoin que tout le monde nous aime, nous devons seulement établir des liens avec quelques personnes et savoir qu'elles existent quelque part. En continuant à espérer, nous continuerons de nous ouvrir aux autres pour les trouver. Dans le climat qui prévaut actuellement, l'optimisme se fait rare, mais en tant que chrétiens, nous savons que l'espoir demeure toujours présent, même dans les moments les plus difficiles. Nous avons la liberté de nous montrer optimistes.

Je m'arrêterai là avec ces suggestions, avant que cela ne donne l'impression que la solitude dépend uniquement de nos actions (ou de nos pensées). En fin de compte, nous devons nous concentrer sur les aspects en notre pouvoir, agir sur ces aspects et lâcher prise sur les éléments incontrôlables. Lâchons prise et faisons confiance en Dieu, nous semons nos graines et nous prions pour qu'il pleuve.

e. On ne peut pas tout résoudre

Et voici une dernière vérité douloureuse : la solitude ne se guérit pas toujours. On ne peut jamais remplacer le conjoint disparu. On ne peut pas résoudre les problèmes de chacun. Parfois, des raisons expliquent pourquoi une personne se sentira seule, même entourée d'autres personnes, car personne n'a vécu la même chose qu'elle. Des réalités comme l'épuisement professionnel, les difficultés financières, les déménagements ou les décès sont autant de facteurs qui peuvent faire obstacle. La communauté dans laquelle nous vivons pourrait même s'avérer dysfonctionnelle et malsaine, et nous pourrions ne pas pouvoir nous y adapter.

Parfois, nous ne pouvons pas tout contrôler, nous ne pouvons pas tout « résoudre », et la solitude nous fera souffrir. « *Tu as éloigné de moi amis et compagnons; ceux que je connais ne sont que ténèbres* », se lamente Héman l'Ezrahite au Psaume 88. Nous savons que les chrétiens qui nous ont précédés connaissaient bien ce sentiment. Dans ce monde brisé, tout n'est pas réparé, mais nous pouvons *toujours* garder espoir, sachant que la communion parfaite est à venir.

3. Le rôle de l'Église

On peut considérer la solitude comme un problème qui ne nous concerne pas, car ici, dans l'Église, nous formons une communauté. Cependant, l'Église n'est pas à l'abri de l'influence de la société moderne : son rythme de vie effréné, l'omniprésence de la technologie, ses distractions nombreuses et son individualisme croissant. Lorsque j'ai mentionné que j'écrivais cet article, j'ai reçu une avalanche de commentaires de membres de l'Église qui pouvaient s'identifier à la solitude, pour diverses

raisons. Certes, les membres de l'Église devraient avoir moins de raisons de se sentir seuls, mais cela ne signifie pas que nous n'en souffrons pas.

Alors, quelles mesures l'Église peut-elle prendre?

a. Soyons l'Église

Un article récent de Derek Thompson, intitulé « *The True Cost of the Churchgoing Bust*⁵ » [Le véritable coût du déclin de la pratique religieuse], soutient que la perte de liens sociaux pourrait être liée au déclin de la religion en Amérique du Nord. Les églises (et autres édifices religieux) offrent un espace de rassemblement communautaire où les gens se rencontrent régulièrement, ce qui leur permet d'interagir et de se voir assez souvent pour nouer des amitiés. Elles proposent également des rituels religieux (comme la sainte Cène) qui détournent les gens du monde virtuel de leurs téléphones pour les ramener dans la réalité « ici et maintenant ». « *Le rituel religieux est généralement incarné, synchrone, profond et collectif* », explique M. Thompson. On doit être présent pour le vivre.

Ainsi, l'Église peut apporter son aide simplement en existant et en continuant à faire la même chose depuis des siècles.

Cependant, force est de constater que le fait de se présenter semaine après semaine pour assister à deux cultes offre certes *l'occasion* de se retrouver en communauté, sans pour autant créer la communauté elle-même. Certes, on se trouve réunis avec d'autres personnes de manière objective, mais si les liens ne s'approfondissent pas, on risque de ne pas se sentir véritablement connecté aux autres. Le rythme de la vie communautaire de l'Église peut s'avérer agréable, car on n'a pas besoin de « planifier » les activités qui s'y déroulent depuis des siècles. Parfois, on a toutefois besoin de se confier à une oreille attentive, et ce genre d'échange nécessite une certaine planification.

b. Reconnaissons le problème

Qu'est-ce que l'Église peut faire de plus? Elle peut notamment prendre conscience de la profondeur du problème.

Nous devons réaliser que la simple existence d'une Église ne suffit pas nécessairement à faire disparaître la solitude parmi nous. Quand on souffre de solitude, on se sent invisible. En reconnaissant que la solitude représente un problème, l'Église peut commencer à aider les personnes isolées à se sentir vues. Cependant, cela va au-delà de la simple compassion. Trop souvent, les gens accueillent l'aveu de solitude avec de la sympathie, sans plus. Or, la sympathie n'est pas synonyme de véritable amitié, et peut même contribuer à isoler. C'est la relation d'amitié qui guérit la solitude.

Dire « je me sens seul », c'est se rendre vulnérable sans aucune garantie de protection. Pouvons-nous créer un meilleur climat pour que chacun puisse s'exprimer librement sur sa solitude sans encourir de danger? Pouvons-nous faciliter ce processus?

5 Derek Thompson, « *The True Cost of the Churchgoing Bust* » [Le véritable coût de l'effondrement de la fréquentation des Églises], *The Atlantic*, 3 avril 2024.

Comprendre le défi que représente la solitude, et le cercle vicieux qui peut miner la confiance des personnes seules envers les autres s'avère également important. Intégrer une personne isolée dans la communauté chrétienne peut prendre plus de temps que nous ne le pensons. Nous devons lui montrer qu'elle peut faire confiance à l'Église, et qu'elle se trouve en sécurité lorsqu'elle s'ouvre à nouveau aux autres.

c. Montrons aux gens où ils ont leur place

Ensuite, une Église peut aussi offrir à chacun une véritable « place », mieux encore, un profond « sentiment d'appartenance ».

La vie moderne a apporté non seulement des changements technologiques et l'expansion urbaine, mais aussi une transformation de notre sentiment d'appartenance. Autrefois, dans nos villages ou dans nos tribus, nous savions qui nous étions et ce que l'on attendait de nous. Nous connaissions les autres et nous connaissions notre rôle. Aujourd'hui, nous avons acquis beaucoup de liberté, mais nous avons aussi perdu quelque chose. Nous pouvons sans cesse réinventer nos « rôles » et même notre « identité », mais en fin de compte, c'est à nous qu'incombe la charge de nous définir et de nous comprendre nous-mêmes.

L'Église nous offre l'occasion de nous rappeler notre appartenance. Nous sommes frères et sœurs, anciens, pasteurs ou membres de l'Église. Peut-être que nous devons accomplir une mission ou utiliser nos compétences dans un certain domaine. Les autres reconnaissent notre place dans la communauté : ils nous voient et reconnaissent avoir besoin de nous. Nous pourrions cependant nous montrer plus intentionnels à cet égard, en particulier envers ceux qui n'exercent pas un ministère officiel. Nombreux sont ceux qui ne correspondent pas aux rôles traditionnels de l'Église (pasteur, ancien, diacre, pianiste, comptable, etc.) et qui ont malgré tout besoin d'une place. Peut-être pouvons-nous faire preuve de plus de créativité pour permettre à ceux qui passent sous le radar de se sentir pleinement intégrés et importants. Ce sont souvent les personnes en périphérie de la communauté qui ne se sentent pas à leur place, qui pensent ne pas avoir de rôle à jouer et qui croient peut-être même que personne ne remarquerait leur absence. Leur tendre la main et leur montrer comment elles peuvent grandir pour devenir la version optimale d'elles-mêmes peut faire une grande différence.

d. Soyons une communauté qui accepte les frictions sociales

Si nous voulons nous détourner des communautés spécialisées⁶ en ligne pour nous tourner vers de véritables communautés, en face-à-face, ancrées dans le monde réel, nous devons accepter les frictions que la vie en communauté peut engendrer. Puisque la communauté de l'Église repose sur des vérités immuables, les différences entre nous peuvent parfois sembler déstabilisantes. Bien sûr, nous ne devrions jamais compromettre la vérité, mais nous devons aussi accepter l'individualité voulue par

⁶ NDT : L'original anglais utilise le mot « niche ». Une niche sur Internet est le domaine spécifique dans lequel une personne se spécialise et sur lequel elle développe ses intérêts, ses talents, son expertise, avec une audience ciblée et un contenu adapté à ses besoins. Cela peut concerner un sujet, une activité, une industrie, un commerce, un mode de vie ou une communauté particulière.

Dieu en chacun de nous. Si un lieu où « *le fer aiguisé le fer* » (Pr 27.17) existe, c'est-à-dire un lieu où le dialogue constructif peut enrichir les autres, c'est bien l'Église. Toutefois, trouver le moyen d'y parvenir avec sagesse représente un défi. Nous pouvons commencer par accepter la possibilité d'un certain inconfort, tout en faisant preuve de bienveillance envers les autres lorsque c'est possible.

Parfois, les frictions peuvent provenir d'expériences ou de blessures passées. Faisons preuve de patience et ne prenons pas tous les désaccords personnellement. Peut-être devons-nous simplement faire preuve d'un peu plus de patience (et d'amour!) que nous ne le pensions.

e. Soyons un lieu de rencontre

Enfin, une communauté ecclésiale peut offrir des occasions régulières de tisser des liens en dehors des cultes. La plupart de nos Églises proposent déjà de nombreuses activités sociales. Prendre en compte le temps réel nécessaire pour nouer de véritables amitiés est cependant important. On parle alors de la règle du 3-6 (trois interactions significatives avec une personne en l'espace de six mois) ou encore de la règle des 11-3-6. Madeleine Dore la décrit comme « *onze rencontres différentes d'une durée de trois heures chacune, sur une période d'environ six mois, pour transformer une connaissance en véritable amitié* »⁷.

Combien de nos activités sociales permettent réellement ce niveau de connexion, facilitant ainsi l'intégration des nouveaux membres ou des nouveaux amis? C'est un engagement important quand on y réfléchit! Bien sûr, ce n'est pas uniquement à l'Église de s'en charger, mais une communauté peut certainement réfléchir à la manière dont elle facilite ou non la création de ces liens plus profonds. Elle peut aussi se questionner si les activités sociales déjà présentes demeurent accessibles aux personnes plus isolées (les personnes seules ou les personnes âgées, par exemple). Inviter une personne chez soi une fois tous les deux mois ne suffira peut-être pas à apaiser la solitude qu'elle ressent dans son cœur si c'est sa seule interaction sociale.

Nous devons retrouver la volonté de construire des communautés, ou de renforcer celles qui existent déjà. Dans un monde où les liens sociaux s'effritent autour de nous, c'est plus important que jamais. Cependant, bâtir une communauté, exige de l'optimisme, une denrée rare en ce moment. Construire une communauté quand on se sent anxieux face à l'avenir, vulnérable aux menaces et divisé s'avère difficile. On craint que ce que l'on construit ne dure pas.

L'Église a pourtant déjà traversé des temps bien plus difficiles. C'est toujours en nous serrant les coudes et en nous appuyant sur Dieu que nous avons surmonté les tempêtes.

4. Conclusion

Si vous vous sentez seul, je comprends, je suis déjà passé par là. Je sais que la vie peut donner l'impression d'un vide immense lorsqu'on est seul. Je connais le réconfort que la foi peut apporter, tout en ressentant ce profond désir de la présence d'un être humain à ses côtés. Je sais aussi à quel point même les plaisirs de la vie peuvent paraître insipides quand on n'a personne avec qui les partager.

⁷ Madeleine Dore, « 101 ways to make and maintain friendships » [101 façons de nouer et d'entretenir des amitiés], *A Social Life, With Friends*, 2 avril 2024.

L'Église est une communauté de personnes imparfaites qui avancent en trébuchant sur le chemin vers le ciel. Nous échouons souvent à nous apporter le soutien mutuel dont nous avons besoin, à nous montrer authentiques et vulnérables les uns avec les autres, et à nous donner mutuellement ce qui nous aide à grandir dans la foi. En proposant quelques pistes pour commencer, j'espère que nos communautés chrétiennes pourront voir comment s'ouvrir aux besoins qui les entourent et comment contribuer à guérir la douleur de vivre dans un monde affligé par le péché. La première étape consiste à reconnaître et à comprendre le problème. À partir de là, nous pouvons tous grandir, individuellement et en tant qu'Église, pour devenir une communauté qui attire les autres, simplement par la chaleur humaine et le sentiment d'appartenance qui y règnent.

Harma-Mae Smit

Traduit de « [Solving loneliness](#) », *Reformed Perspective*, 17 juin 2024.

L'auteur est une écrivaine chrétienne qui publie des romans, des essais et des articles de réflexion et qui demeure à Edmonton, Alberta, Canada.

www.ressourceschretiennes.com



2026. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](#))