

## ***Chronique religieuse : 24-30 mars 2021***

### **Le défi de la solitude**

*Par Louise Hébert-Saindon, laïque*

Ce que les derniers mois nous ont donné est soit un cadeau ou un piège. La pandémie qui perdure nous a confinés à nos quatre murs: une longue sentence pour aucun crime. Mais est-ce une si grande entrave à notre liberté? Est-ce une réalité incontournable ou plutôt une fixation sur ce qui est inaccessible qui nous rend prisonnier? Comme l'oiseau en cage voyons si la porte n'est pas entre-ouverte...

Le défi de la solitude est de maintenir un équilibre dynamique. Ne pas sombrer dans l'ennui et même dans les pensées sombres, mais demeurer engagé à plein dans la vie. Sans la présence équilibrante des autres personnes nous devons trouver des repères intérieurs, des façons de faire un "reset" quand l'inertie ou les pensées sombres nous affligent.

Certains ont redécouvert la cuisine, en confectionnant de nouvelles recettes. D'autres ont adopté un chien, ce qui permet de prendre de l'air avec son toutou et saluer brièvement saluer les passants. Mais les animaux de compagnie sont une grande responsabilité, et on ne peut pas les adopter si on demeure dans un petit appartement. N'empêche, avec ou sans son chien, on peut faire de la marche ou d'autres exercices physique.

Et puis il y a la musique. Beaucoup ont dépoussiéré leur guitare, pour colorier les jours ternes. Son impact est tel que même la première ministre de Nouvelle Zélande a octroyé des sommes importantes à ce domaine après avoir constaté son importance au cours de la pandémie!

Ce temps qui nous impose un rendez-vous avec nous-mêmes est également propice pour écrire ses pensées, noter ses souvenirs ou inventer des récits prenants. Pourtant,

même ceux qui rêvaient d'avoir des plages de temps pour accomplir des projets créatifs éprouvent du mal à se mobiliser dans leur isolement. La porte est entre-ouverte, mais nous avons du mal à la voir. C'est un défi de se motiver quand on est seul à cœur de jour. Et les rencontres via Zoom et Skype, qui soulagent un peu, ne remplacent pas l'efficacité d'un câlin d'un parent ou d'un ami pour réduire la tension artérielle et diminuer le cortisol issu du stress.

Le défi de la solitude est l'occasion idéale de prendre en main sa vie spirituelle, en harmonisant des temps de prière avec l'activité, dans une vie équilibrée. La méditation de pleine conscience axée sur le rythme de la respiration, ou encore la méditation chrétienne une ou deux fois par jour, peuvent offrir un ancrage solide à l'âme. Un chapelet en union avec les souffrances du monde ouvre l'âme sur la solidarité salutaire. Et un petit mot de gratitude permet de confirmer que la porte de la cage est belle et bien ouverte, qu'on peut élever son âme au quotidien et prendre notre envol.