

## La solitude, seconde peine !

La solitude est liée à l'isolement. Elle peut avoir été créée par un déménagement, un changement de région, mais aussi et surtout par un évènement important de la vie familiale. Le divorce contribue à cette solitude. L'un des deux conjoints souffrira plus que l'autre. Quant à moi, je considère que le décès de l'un des deux conjoints engendre une solitude effrayante. Il faut subir la perte, la disparition et faire son deuil. C'est douloureux.

C'est manifestement une seconde peine

L'homme ou la femme ne sont pas faits pour vivre seuls, disent les textes anciens. Or, l'absence de l'autre crée un manque que ne peuvent vraiment ressentir que ceux qui vivent au plus profond d'eux-mêmes ce terrible manque. Seuls, ils savent le désarroi, le chagrin, et éprouvent un immense sentiment de solitude. Ils vivent l'absence de dialogue, le sentiment du non-retour, l'impression que le disparu est encore là, à qui il est encore possible de parler, de converser, d'envisager qu'il donne son avis. Il est parti mais il est présent, et c'est l'effroi du définitif.

Alors, celui qui reste replonge dans la réalité. Le chagrin le submerge. Il est désemparé, seul, et désarmé.

Tout le monde ne vit pas cette séparation avec la même intensité. Certains sont plus touchés que d'autres. Si, semble-t-il, dans le milieu rural il est mieux supporté car l'isolement y est plus fréquent, en zone urbaine, malgré la présence humaine, le sentiment de solitude est plus prononcé, car l'individualisme a pris souvent le pas sur la solidarité et la connaissance du voisinage.

Quand cela devient lourd à porter, il faut se faire aider. La solitude, c'est la perte énorme de tous les repères accumulés durant une vie entière. La dépression guette. Le suicide peut sembler une réponse à la perte du goût de vivre.

Les conseils sont là, incitatifs : continuer les engagements, sortir, dialoguer, s'informer, surtout ne pas rester enfermé entre ces murs vides des pièces où résonnent encore le son de la voix.

Après le départ d'Annie, le 24 décembre dernier, j'ai senti ce grand trouble de l'absence.

Et j'ai décidé de reprendre le cours des choses. C'est ainsi que j'ai participé à la matinée information sur le bien vieillir et les solutions d'hébergement, sur la façon d'avancer en âge le mieux possible en respectant la dignité, l'autonomie, le lien social, l'accompagnement par les aidants et l'importance de ceux-ci. C'était le lundi 21 février à l'EPI.

Je redis constamment la nécessité et l'importance de nos structures locales, service de soins infirmiers à domicile, associations diverses, Adar, CLCV, association des seniors, Cfdt des retraités....

Je constate également que dans les Ehpad, la solitude y a ses quartiers, particulièrement dans cette période de pandémie. Tous les services d'aide à la personne se doivent d'être préoccupés par cette situation. Je pense à l'efficacité que doit avoir le Relais Autonomie.

J'incite la personne qui souffre de solitude à chercher à s'adapter à sa nouvelle situation. C'est loin d'être simple mais le besoin de se restructurer est absolument nécessaire.

Entourons-nous de gens sensibles à notre souffrance. Ayons la force de nous prendre en mains.

Raymond Massal