Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 4

Artikel: Jacqueline Kelen, la solitude enrichit l'être humain
Autor: Kelen, Jacqueline / Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827142

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Jacqueline Kelen, la solitude enrichit l'être humain

Jacqueline Kelen a l'audace de secouer les modes et le prêt-à-penser. Son livre, *L'Esprit de Solitude*, est un plaidoyer pour une solitude, qui permet à chacun de se connaître, de se retrouver. Si l'isolement est un fléau social, la solitude est riche de découvertes spirituelles.

D.R.

Elle n'a rien d'un ermite, la radieuse Jacqueline Kelen qui, tant dans ses écrits que dans un moment d'entretien, manie la philosophie avec grâce et simplicité, donnant à son lecteur le sentiment d'être plus vif et plus intelligent.

La thèse qu'elle défend dans son livre va à l'encontre de la pensée dominante. «Nous vivons dans une société du collectif, qui privilégie les mouvements de masse, les comportements de meute, remarque-t-elle. La solitude est honnie, parce qu'elle est confondue avec l'isolement. Le mot d'ordre des institutions sociales actuelles, c'est briser la solitude.»

Bien sûr, l'exclusion, l'isolement de certaines catégories sociales doivent être combattus mais, par contre, il faudrait réhabiliter la solitude comme apprentissage de soi, comme une plénitude et non pas comme un désert. C'est en étant bien avec soi-même que l'on peut s'ouvrir aux autres.

Rencontre avec une femme qui cultive la liberté et l'exigence morale, voie royale vers une discipline peu en vogue, la quête spirituelle.

– Qu'est-ce qui vous a motivée à écrire cet essai ?

– L'envie d'écrire un livre est toujours étroitement liée chez moi à une expérience personnelle. Je suis une solitaire depuis toujours, même si je n'étais pas enfant unique. Je me souviens de moments délicieux où je jouais seule dans le jardin, avec toute la place pour la rêverie, la découverte, le silence et la liberté. Etant solitaire, je suis riche de relations et de rencontres.

– La solitude fait peur. Pourquoi ?

– Nous vivons actuellement dans une incompréhension totale de la vie solitaire. On ne parle que d'aide, d'accompagnement, de coach, on ne peut plus rien faire, ni naître, ni mourir, ni aimer, ni travailler sans aide ! Je me suis demandé ce que cela cachait... Cette manière d'infantilisation, de déresponsabilisation, cette peur de la solitude recouvrent un refus de se poser des questions essentielles, dignes de la conscience humaine. Nous en sommes venus à éviter de nous poser les vraies questions : qu'est-ce que je fais de ma vie, que restera-t-il de moi après ma mort ? Suis-je là pour profiter de la vie uniquement, pour consommer, ou ai-je des choses à donner, à transmettre, à comprendre ?

– En même temps, la solitude est vécue par beaucoup comme quelque chose de pesant.

– La solitude n'est pas l'isolement. L'isolement est un fait économique, psychologique, social. Il y a des remèdes à l'isolement. Mais notre monde ne parle que de briser la solitude, de l'oublier... Il est vrai que notre société crève de l'indifférence et du chacun pour soi. Mais il me semble qu'au contraire, la solitude bien assumée pourrait être LE grand remède, qui nous fait renoncer à toute superficialité et à toute distraction.

– La solitude est pour vous synonyme de plénitude...

– Oui, c'est le trésor de tout un chacun. La solitude est l'espace intérieur de liberté de chaque être humain. Les artistes, les créateurs, des saints hommes et femmes ont toujours su faire fructifier cet espace. Dans cet espace intérieur, je me sens entière et libre. Pour moi, ce programme est exaltant. Rencontrer sa solitude, c'est rencontrer sa liberté, mais aussi savoir que l'on sera toujours unique au monde. Si ma vie est unique, cela crée pour moi de la liberté, mais aussi des devoirs, des égards. Notamment celui d'être pleinement responsable de ce que je fais de ma vie.

– Faut-il traverser une crise pour mesurer ce qu'est la solitude et ce que l'on peut en faire ?

– Le face-à-face avec soi-même surgit le plus souvent à l'occasion d'un divorce, d'un veuvage, d'une rupture ou d'une maladie. Cette solitude demande à être affrontée, mais cela n'est évidemment pas facile ! C'est un moment crucial de la vie, où l'on a le choix de trouver des dérobades, des distractions ou de partir courageusement à la découverte de soi-même. Pour moi, affronter la solitude est un signe de maturité, quel que soit son âge. On rencontre des personnes matures à 20 ans et d'autres qui ne le sont toujours pas à 80 ans.

– Le regard sur les personnes seules ne relève-t-il pas souvent de l'apitoiement ?

– Absolument ! L'individu est la minorité la plus brimée. La norme d'aujourd'hui est le couple. Les femmes seules sont systématiquement invitées en compagnie d'un autre célibataire, avec parfois la petite idée d'en faire un couple...

– La quête spirituelle que permet la solitude est-elle incompatible avec une vie de couple ?

– Non, bien entendu. C'est le modèle stéréotypé très ennuyeux du couple que je remets en cause. Cette idée selon laquelle on doit penser, aimer, faire la même chose en même temps est atroce. Dans un couple, les moments de solitude sont un enrichissement. Le défi du couple où l'on partage de l'intimité, mais sans dépendance, ni sacrifice, est bien plus passionnant

– Pourrait-on apprendre la solitude heureuse aux enfants ?

– Je rappelle d'abord que la solitude, pas plus que l'amour ou la liberté ne s'apprennent ni ne s'achètent. Mais je pense que ce serait bien de respecter la solitude des enfants. Si les adultes ne les accablent pas de jouets, de stimulations et d'activités, les enfants sont volontiers solitaires. Leur monde intérieur et imaginaire est infiniment riche et vaste tout autant que leur faculté de rêver.

– Les enfants sont très sollicités par la publicité et les parents adhèrent à ce modèle. Pourquoi ?

– Le système social cherche à nous faire oublier que nous sommes des êtres libres et créateurs. La société est là pour faire de nous des êtres qui «fonctionnent», qui consomment, des rouages de l'économie. La solitude vous renvoie à la liberté et à l'esprit critique. Tout penseur est solitaire. Pour prendre du recul, on a besoin de rester en silence seul avec soi-même. Un être solitaire est peu manipulable, c'est pourquoi la société préfère les troupeaux...

«La question fondamentale et celle qui fait peur est celle de la fin.»

– Etre bien avec soi suppose des efforts. Or, ne sommes-nous pas plutôt dans une société de la facilité ?

– Effort, ascèse, exigence morale sont les mots obscènes de notre époque ! Contrairement au vocabulaire du sexe qui paraît tellement courant, normal, des mots comme effort, absolu ou âme deviennent suspects et incongrus. Curieux, non ? L'effort n'a rien de triste, bien au contraire. Lorsque l'on a surmonté une difficulté, c'est jubilatoire de se sentir plus fort ou plus léger. La solitude me paraît vaste et belle ; plus je vais vers la profondeur, vers l'intérieur et plus je me découvre. Le paysage s'ouvre et au lieu de sombrer dans l'égocentrisme tant décrié par le christianisme, on découvre en soi une place infinie pour les autres.

– La peur du vaste en soi rappelle l'angoisse de la mort ?

– Il est plus facile de se définir par rapport à des étiquettes, je suis infirmière, l'épouse de..., plutôt que de se confronter au qui suis-je ? La question fondamentale qui fait peur, c'est celle de la finitude. La seule maturité possible est de savoir qu'il y a une fin sur le plan physique et personnel. Ce n'est pas agréable à penser, mais il faut admettre que chacun est seul face à la mort. Même si des êtres aimés l'accompagnent jusqu'au seuil de la mort. Au lieu de se bercer d'illusions, l'être humain a ce choix d'attendre le dernier moment pour songer à la mort ou d'utiliser sa vie pour s'y préparer. La philosophie consiste à apprendre à mourir. Si on s'y prépare, on savoure vraiment la vie.

– Comment cultiver cette solitude-plénitude ?

– Pour savourer la solitude, il faut avoir une grande passion. Cela peut être une création artistique, ou plus simplement avoir le cœur vaste. Plus j'aime, plus j'éprouve de la curiosité pour les autres, le monde, et plus je suis capable de vivre en solitaire. En revanche, plus je suis enfermé dans mon petit moi, plus j'attends qu'on m'aime, qu'on m'apprécie, plus je me replie dans mon ego, et plus j'ai de la peine à vivre seul, parce que je dépends de l'amour, du regard des autres.

Je pense que nous ne sommes pas sur terre pour jouir seulement de notre bien-être et pour planifier sa retraite dès 30 ans. Nous sommes là pour nous améliorer, pour grandir, nous transformer, c'est ce que l'on appelle la croissance spirituelle ou l'aventure de conscience. Si j'ai trois heures de libre devant moi, je peux choisir de prendre un bain et de me faire des soins de beauté. Pourquoi pas ? Ce n'est pas indigne que de prendre soin de soi. Mais je peux aussi choisir de réfléchir, d'écrire, de peindre, de chanter, d'écouter de la musique et de méditer. Dans ces activités de l'esprit, on touche peu à peu à l'essence de soi et au détachement. On se sent alors précieux et passant à la fois.

– Vous évoquez dans votre livre des modèles magnifiques comme des saints ou des écrivains célèbres. N'est-ce pas un peu écrasant comme références ?

– Bien sûr, sans être comme eux, on peut avoir envie de mener sa propre aventure, à son échelle. J'ai toujours apprécié les grands modèles, certes ce n'est pas à la mode, puisque, aujourd'hui, on affectionne les sosies, les clones.. Les héros, comme Perceval ou le Jonas de la Bible, ne nous demandent pas de les imiter, mais nous invitent à trouver notre propre grandeur. L'admiration, – un autre concept désuet – crée un élan. Si l'on écoute de la musique, autant écouter de grands compositeurs, pourquoi se contenter de la médiocrité ? A croire que la grandeur fait peur !

Propos recueillis par Bernadette Pidoux

›› A lire : *L'Esprit de Solitude*, et *L'Esprit de Solitude chez les Grands Peintres*, Editions La Renaissance du Livre.