

### **Christian Bobin ( La grâce de solitude . Albin Michel )**

Quand enfin quelqu'un se débarrasse de ses épaisseurs qui sont de pauvres armures : le savoir, la conscience de soi, la bienséance parfois, l'habitude, toutes ces choses qui servent d'écrans, de murailles, de vêtements lourds que l'on met sur soi. Quand à certains moments tout ça tombe, la solitude est alors entière, et en même temps c'est la fraternité qui est là. C'est très étrange parce qu'il demeure encore la séparation. Il y a l'autre dans un état où je sais que je ne pourrai jamais le rejoindre parce qu'il est abîmé , dans tous les sens du terme, dans un songe, dans une pensée, dans un amour ou dans une détresse qui n'est qu'à lui, qui n'est connaissable que de lui, et qui n'est peut-être même pas exprimable, et en même temps c'est là où j'éprouve ce qui de lui et de moi appartient à un socle commun, appartient à la même humanité. Je sais, à ce moment-là, que je suis fait comme lui, de la même matière.

### **RCF 2/4/2021 Bernard Devert Fondateur de "Habitat et Humanisme**

Je pense à Rodolphe, jeune, cultivé, de milieu aisé, touché par la drogue, qui suite à une dépression, est mis au ban de la société pendant plusieurs années. Un logement lui avait été proposé. Il n'accepte mon accompagnement que de façon très épisodique, refusant de nous recevoir chez lui. Un jour, il propose de m'accueillir. Son invitation m'avait donné une réelle joie. Dans son hall d'entrée des valises à moitié ouvertes. Je lui dis " Tu pars en voyage?" Voici, les mots sévères qu'il m'adressa: " Tu n'as donc rien compris! Je crève, je crève de solitude. Ce n'est pas d'un logement dont j'ai besoin mais d'affection." ... Il avait besoin d'un appui que je n'avais pas su lui offrir... On ne guérit pas seul de ses blessures!"

### **Martin Steffens La Vie avril 2021**

Nous avons profité des confinements précédents pour (dans le désordre): classer nos papiers administratifs, rattraper le courrier en retard, reprendre le sport, puis du poids, puis le sport, creuser notre patience, arpenter les abîmes de l'ennui, ennuyer nos proches avec nos plaintes (...) Que faire encore? Ne serait-ce pas (ultime recours!) un temps pour se mettre à prier? Si prier, c'est être pauvre, sans ressorts ni ressources et l'offrir au Seigneur, alors oui, pourquoi pas? Si prier, c'est être là où Dieu se tait afin de l'écouter, si c'est guetter jusqu'à l'absurde un fin bruissement de silence, si c'est attendre sans résultat et être présent à l'éternel absent, alors oui, peut être. Si c'est arrêter de se mentir et comme les disciples dire à Jésus : "Nous ne savons pas prier" puis n'être, pendant de longues minutes, que cet aveu de faiblesse, alors d'accord, cette période peut-être un temps pour prier.

### **Livres, films, articles internet**

- <https://rcf.fr/la-matinal/sylvie-germain-breves-de-solitude>
- Le poème "Isolement" d'Alphonse de Lamartine  
[https://www.youtube.com/watch?v=BIglscrBu\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=BIglscrBu_M)
- 9 affirmations positives pour accepter et apprécier la solitude  
<https://faconnersavie.org/2018/10/31/9-affirmations-positives-pour-accepter-et-apprecier-la-solitude/>



## **Livret Invités**

### *Solitude et isolement*

Marie-Françoise Claude, Isabelle Pot, Georges Bafaro, Michel Vromandt

**Le 5 juin 2021**

Prochaine rencontre du « Un café à la foi » 4 septembre 2021  
Thème : comment je navigue entre mes forces et mes fragilités

**Contact :** Isabelle Pot 06 19 82 74 52 [isabelle.pot@wanadoo.fr](mailto:isabelle.pot@wanadoo.fr)

Paroisse de la Sainte-Trinité : <http://www.saintetrinite-grenoble.fr/Diocèse>  
<http://www.diocese-grenoble-vienne.fr/>

## Nouveau Testament – Evangile Marc 14, 32-41

Ils parviennent à un domaine appelé Gethsémani. Jésus dit à ses disciples : « Asseyez-vous ici, pendant que je vais prier. »

Puis il emmène avec lui Pierre, Jacques et Jean, et commence à ressentir frayeur et angoisse.

Il leur dit : « Mon âme est triste à mourir. Restez ici et veillez. »

Allant un peu plus loin, il tombait à terre et priait pour que, s'il était possible, cette heure s'éloigne de lui.

Il disait : « Abba... Père, tout est possible pour toi. Éloigne de moi cette coupe. Cependant, non pas ce que moi, je veux, mais ce que toi, tu veux ! »

Puis il revient et trouve les disciples endormis. Il dit à Pierre :

« Simon, tu dors ! Tu n'as pas eu la force de veiller seulement une heure ? Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation ; l'esprit est ardent, mais la chair est faible. »

De nouveau, il s'éloigna et pria, en répétant les mêmes paroles.

Et de nouveau, il vint près des disciples qu'il trouva endormis, car leurs yeux étaient alourdis de sommeil. Et eux ne savaient que lui répondre.

Une troisième fois, il revient et leur dit : « Désormais, vous pouvez dormir et vous reposer. C'est fait ; l'heure est venue : voici que le Fils de l'homme est livré aux mains des pécheurs.

### Pour aller plus loin dans la Bible...

- Luc 5,16 "Et lui se retirait dans les déserts et priait"
- Luc 6,12 " En ce temps-là, Jésus se rendit sur la montagne pour prier ..."
- Luc 9-18 "Jésus priait à l'écart ..."
- Marc 1,29-39 "Jésus guérit les malades, se retire pour prier..."
- La solitude que les Apôtres éprouvent quand Jésus les quitte. Dans un premier temps ils sont perdus.

### Citations

- Je pense qu'il est très sain de se retrouver seul. Tu dois apprendre à être bien avec toi-même et à ne pas te définir par quelqu'un d'autre. Oscar Wilde
- Dans le silence et la solitude, on n'entend que l'essentiel. Martugnard
- La solitude est un rendez-vous et nous y sommes invités sans carton d'invitation. C'est un palais dont les pièces ne s'ouvrent qu'avec la clé du cœur. C'est aussi un château où l'on se perd. Parfois on s'y plaît, souvent on y étouffe. Radmou

- J'apprécie la solitude, elle est essentielle à mon bien-être. Cette bulle protectrice, m'apaise et me permet de laisser s'évaporer dans les airs, le trop-plein d'énergie. Mon âme y est alors ressourcée et peut propager tout autour d'elle, cette tendresse et cet amour, dont le monde a tant besoin. Joëlle Laurencin
- Il y a une solitude dans la pauvreté, mais une solitude qui rend son prix à chaque chose. Albert Camus
- Dans la solitude on rejoint quelqu'un d'autre que soi. Christian Bobin
- Dans le silence et la solitude, on n'entend plus que l'essentiel. Camille Belguise
- Au fond, c'est ça la solitude: s'envelopper dans le cocon de son âme, se faire chrysalide et attendre la métamorphose, car elle arrive toujours. August Strindberg
- On ne rit guère dans la solitude. Le grand rire collectif est comme une messe. La présence des autres exalte vos sentiments, un souffle fraternel emporte tous les cœurs. Jean Anglade
- La solitude peut être extrêmement cruelle, extrêmement douloureuse, mais je m'en suis arrangée. J'ai appris à lire, à entendre. J'aimais écouter. J'ai posé des questions, on m'a répondu. J'ai eu une culture étrange et somptueuse. Juliette Gréco
- La vie c'est une solitude qui chaque jour s'alimente d'autrui. Sonia Lahsaini
- La solitude, est un bien-être essentiel, afin d'entrer en connexion avec son soi profond. Il y règne alors, un silence d'apaisement et de quiétude, d'une âme libre, ayant accepté ses parts d'ombres et de lumière. Joëlle Laurencin
- La pire des solitudes n'est pas d'être seul mais de s'ennuyer en sa propre compagnie. Jacques Salomé
- La solitude est à vous, elle vous tient, et on ne sait jamais si c'est une délivrance ou une malédiction. Va-t-elle vous donner des ailes ou vous réduire à une existence de petits pas ? J'étais entre deux mondes. Si libre. Véronique Olmi
- "Il vaut mieux être seul que mal accompagné" disait au XVIe siècle Pierre Gringoire. Cette parole devenue proverbiale est loin d'être suivie et le monde moderne, empli de technologies et vide de chaleur humaine, pousse plutôt à rechercher un nid de tendresse ou l'appui d'un groupe.
- Tribu de Namibie : ils ne se saluent pas comme nous en disant «Bonjour, comment vas-tu ? », ils disent : « je te vois », Laurens Van der Post
- A mes enfants, je veux faire comprendre que personne n'est ce qu'il est sans l'autre. Sans possibilité de donner et de recevoir, personne n'existe. Axel Kahn
- En tout homme se trouve une part de solitude, qu'aucune intimité humaine ne peut remplir. C'est là que Dieu nous rencontre. Frère Roger de Taizé