



SOLITUDE

Ralentissement • Silence • Écoute

Quand nous entendons parler de la solitude, nous pouvons avoir une ou deux réactions : « J'en rêve ! » ou « Comment puis-je atteindre cet état ? » La solitude est une invitation à jouir de la présence de Dieu, et à être entièrement en sa compagnie, sans aucune distraction. Il s'agit d'un cadeau qui nous permet de nous retirer, de nous calmer et d'être dynamisés par la présence vivifiante du Seigneur. La solitude est un moment particulier, sans bruit, sans présomption et sans fioriture, que nous destinons exclusivement à Dieu.

Solitude ne rime pas avec isolement. Il ne s'agit pas de s'enfermer dans le mutisme chaque fois que l'on juge une situation insatisfaisante. Pour pratiquer la solitude, nous devons volontairement nous déconnecter de notre quotidien, et faire l'expérience de la présence paisible et pure de Dieu. Selon Joyce Hugget, le silence doit régner dans notre for intérieur pour entendre Dieu quand il parle.

Pourquoi pratiquer la solitude ?

- Les exigences de la vie quotidienne sont telles que nous faisons fi de la surstimulation, et ignorons souvent notre fatigue, nos envies et nos désirs. Lorsque nous descendons du train en marche, la première personne que nous rencontrons, c'est nous, avec nos forces et nos faiblesses. Et, c'est dans ce climat de vérité que nous pouvons rencontrer le Seigneur.
- Jésus a pratiqué la discipline de la solitude même lorsqu'il devait surmonter de nombreux obstacles – horaire chargé, foule omniprésente et personne sur qui s'appuyer. Malgré toutes ces difficultés, il se retirait pour prier.
- À l'heure des innovations technologiques, nous nous perdons dans la tyrannie de l'immédiat, et nous nous réfugions dans le bruit et l'exécution des tâches. La solitude nous permet de découvrir qui nous sommes et qui est Dieu. Elle nous permet de lui donner toute notre attention sans avoir recours à des moyens technologiques, et en faisant fi des horaires et des interruptions.

Pratiquer la solitude à un rythme mesuré

- Nous devons prier comme nous le pouvons, nous enseigne Jill Briscoe. Il en va de même pour la solitude. Au début, nous devons commencer modestement en trouvant un endroit où nous pouvons nous retrouver seuls avec Dieu pendant quelques instants. Ensuite, dès que nous nous sentons plus à l'aise, nous pouvons passer plus de temps en sa compagnie.
- Nous devons faire fi des distractions et des obstacles, et pratiquer des sabbats technologiques.
- Nous devons prévoir un entretien à huis clos d'une demi-journée avec Dieu, pendant laquelle nous oublierons tous nos appareils électroniques. Pour sentir sa présence, nous pouvons lui donner rendez-vous en forêt ou ailleurs.

Découvrir la solitude au cœur du chaos

Le frère Laurent nous invite à regarder de manière créative notre emploi du temps, afin de pouvoir saisir toutes les occasions, même les plus petites, d'ouvrir notre cœur au Seigneur. Lorsque nous laissons la solitude prendre une place dans notre vie, nous découvrons notre chapelle intérieure, un lieu dans lequel nous pouvons pénétrer quand nous faisons la file à l'épicerie ou sommes assis à notre bureau. Dieu est omniprésent. Il est tout aussi présent quand un bébé régurgite sur nous, que lorsque nous sommes assis à l'église. Plus nous développons la discipline de la solitude, plus nous développons notre capacité à reconnaître la présence de Dieu dans tous les aspects de notre vie.

Mon plan d'action

→ **Fixer une date** – Consacrer une demi-journée à un tête-à-tête avec Dieu.

→ **Commencer doucement** – Prendre cinq minutes par

jour pour me replier sur moi-même. Éteindre le téléphone. M'assurer d'être seul. Faire des exercices de respiration. Écouter mon corps et Dieu.

→ **Trouver mon havre de paix intérieur** – Apprendre à m'y recueillir et à profiter de la présence de Dieu à chaque instant (en file à l'épicerie, dans la voiture).

RÉFLEXION À PARTIR DES ÉCRITURES

Découpez ce signet et mettez-le dans votre bible ou votre journal. Laissez ces versets modeler votre perception de la solitude.

« Le Seigneur lui, habite dans son temple saint. Que toute la terre se taise devant lui ! » (Habacuc 2:20)

« Car ainsi parle le Seigneur Dieu, le Saint d'Israël : Votre salut est dans la conversion et le repos, votre force est dans le calme et la confiance, mais vous ne voulez pas. » (Ésaïe 30:15)

« Arrêtez, et sachez que je suis Dieu ! » (Psaumes 46:11)

« Cependant, les gens qui allaient et venaient étaient si nombreux que Jésus et ses disciples n'avaient même pas le temps de manger. C'est pourquoi il leur dit : "Venez avec moi dans un endroit isolé pour vous reposer un moment". » (Marc 6:31)

« Mais toi, lorsque tu veux prier, entre dans ta chambre, ferme la porte et prie ton Père qui est là, dans cet endroit secret ; et ton Père, qui voit ce que tu fais en secret, te récompensera. » (Matthieu 6:6)

« Très tôt le lendemain, alors qu'il faisait encore nuit noire, Jésus se leva et sortit de la maison. Il s'en alla hors de la ville, dans un endroit isolé ; là, il se mit à prier. » (Marc 1:35)

« Approchez-vous de Dieu et il s'approchera de vous. » (Jacques 4:8)

« N'ayez pas peur, répondit Moïse. Tenez bon et vous verrez comment le Seigneur interviendra aujourd'hui pour vous sauver. En effet, ces Égyptiens que vous voyez aujourd'hui, vous ne les reverrez plus jamais. Le Seigneur va combattre à votre place. Vous n'aurez pas à intervenir. » (Exode 14:13-14)

« Le Seigneur est bon pour celui qui met sa confiance en lui, pour celui qui le cherche. C'est une bonne chose d'attendre en silence le secours du Seigneur. » (Lamentations 3:25-26)