



Janie Airey/Digital Vision/Thinkstock

Trouver la solitude dans ce monde fou

Vous voulez être un meilleur penseur ? Apprenez alors à aimer la solitude.

- Brad Macdonald
- [29/09/2017](#)

Lors d'une étude, en 2010, l'Université du Maryland a demandé à 200 étudiants de s'abstenir d'utiliser des médias électroniques pendant un jour. Après l'exercice, un étudiant a fait les remarques suivantes : « Envoyer des messages et des images à mes amis me donne un sentiment constant de confort. Quand je n'avais pas ces deux luxes, *je me sentais tout à fait seul et retiré du monde* ». Ne pas pouvoir communiquer par l'intermédiaire de la technologie, s'est-il plaint, «*était presque insupportable* ».

Quel piètre état d'esprit. Ce jeune homme était tellement attaché aux gadgets — et au monde perpétuellement connecté qu'ils offrent — *qu'il craignait d'être seul*. Son existence était définie par sa place dans la foule. La solitude était son ennemie.

Dans son livre le mieux vendu internationalement, *L'art de penser*, Ernest Dimnet a écrit que l'art de penser « est l'art d'être soi-même, et cet art ne peut être appris que si on est soi-même ». Les penseurs profonds, solides et indépendants, a-t-il écrit, aiment être seuls — ils ont une grande soif de se créer des moments de solitude.

De grands penseurs — ou comme E. Dimnet les appelle, « des gens possédant *undessein directeur* ne laissant pas de place pour des occupations inférieures » — se tiennent à l'écart pendant la « tangibilité de leur vision intellectuelle ». L'esprit du faible penseur, d'un autre côté, a une « *capacité fatale à laisser entrer des pensées étrangères ou des parasites mentaux*. »

Pour nous livrer à une réflexion profonde et concentrée sur un seul sujet, nous devons créer un environnement dépourvu de distractions. Nous devons aimer la solitude.

Cela n'est pas facile. En ces jours, si nous avons un mobile ou un autre type de récepteur, nous ne sommes pas seuls. Si nous sommes connectés à Facebook ou à Google, nous ne sommes pas seuls. Si nous nous asseyons dans une pièce silencieuse loin de l'ordinateur, mais avons le récepteur de courriels ou de messages instantanés ouvert, nous ne sommes pas seuls.

Créer la solitude nécessaire pour penser exige que nous éteignons tous les écrans ! Voici d'autres suggestions pour créer des moments de solitude dans notre vie.

Que ce soit pour utiliser un gadget ou pour créer de l'espace pour une sérieuse réflexion, *planifiez votre temps*. Mettez une limite à votre utilisation récréative d'Internet. Quand vous êtes devant l'ordinateur, mettez le minuteur afin de ne pas perdre la notion du temps. Limitez le nombre de messages que vous (et votre adolescent) envoyez chaque jour. Efforcez-vous de ne vérifier vos courriels qu'une fois par heure, ou qu'une fois le soir. Éteignez la télévision après l'heure maximale précise, chaque jour ou chaque semaine. Accordez-vous des moments, durant la soirée, où tous les mobiles ou tous les appareils sont débranchés.

En exerçant plus d'autodiscipline — aussi bien avec notre temps qu'avec notre utilisation de gadgets — nous pourrions créer plus facilement des recoins de solitude exigés pour une réflexion de qualité.

Dans *Hamlet's Blackberry*, William Powers explique la valeur de ce qu'il appelle le « sabbat de l'Internet ». Il y a quelques années, lui et sa femme ont commencé à éteindre le modem le vendredi soir pour ne le rallumer que le lundi matin. Pendant tout le week-end, la famille était déconnectée d'Internet et de la foule numérique. Cela n'a pas été facile au début. Mais au fil du temps, les effets étaient notables et bienvenus.

Le week-end, écrit Powers, la maison est devenue une « sorte d'île loin de la folie ». Au lieu que chaque membre de la famille se retire dans une pièce avec un gadget, ils se rassemblaient pour des jeux de société et pour des discussions. Naturellement, la famille est devenue plus proche. Durant le jour, elle passait plus de temps à l'extérieur et grandissait dans l'amour de la nature. Elle a fait connaissance de ses voisins.

Pourquoi ne pas envisager de suivre l'exemple des Powers, et instituer un jour de repos sans l'Internet, ou même *sanstous* les gadgets de votre foyer ? Si éteindre des appareils pendant un jour entier n'est pas pratique, alors choisissez le moment — peut-être pendant le dîner et puis une heure ensuite — où tous les écrans doivent être éteints.

Voici une autre idée : Créez dans votre maison des recoins de solitude — des endroits où les membres de la famille peuvent aller pour se retrouver sans bruit, sans distractions et sans écrans. Apprenez à la famille à les respecter comme des endroits où celui qui est stressé peut se relaxer et lire un livre ou un poème ou, simplement, réfléchir et méditer.

Prenez conscience, cependant, que nous pouvons être isolés dans un environnement silencieux *et être encore* tourmentés par un bruit et une agitation *intérieurs* peu propice à la réflexion. L'esprit qui est surchargé, rempli de troubles et inorganisé, vide d'information, est incapable de pensées concentrées et en profondeur.

Pour penser et réfléchir, nous devons aussi nous efforcer de créer la solitude *intérieure*. Cela veut dire éteindre toute émission extérieure présente dans notre esprit. Cela veut dire enlever les distractions mentales, obstacles à une concentration ciblée. Si vous êtes distrait parce que vous n'avez pas payé une facture, payez-la. Oubliez un spectacle télé que vous pourriez manquer. Quand vous vous asseyez pour lire un livre, éteignez l'ordinateur ainsi son scintillement ne vous attirera pas. Éteignez votre mobile aussi. Faites tout ce qu'il faut pour éliminer les distractions de votre esprit.

« Pour mener une vie heureuse et productive dans un monde connecté, écrit Powers, nous devons *maîtriser l'art de la déconnexion* ». Il faudra certainement un long chemin pour créer un environnement favorable à une réflexion profonde et indépendante. Mais, seul, cela ne mènera pas à une « vie heureuse et productive ». Si nous voulons que notre vie soit heureuse et positive, productive et allant de l'avant, nous avons besoin davantage que simplement une solitude paisible. Nous avons besoin davantage que simplement une capacité de penser profondément.

Pour atteindre les hauteurs du bonheur, notre esprit, comme l'écrit l'apôtre Paul, dans Romains 12, a besoin d'être « transformé » par la vérité et l'Esprit de Dieu. Le fait, c'est que la voie pour posséder l'esprit ultimement satisfait, c'est de se plonger dans la vérité, la loi et l'obéissance. Pour en savoir davantage sur cette transformation mentale et spirituelle ultime, lisez L'incroyable potentialité humaine. ■



Bulletin Trompette

'Où est Dieu dans les attaques terroristes?'

Les attaques terroristes sur les marchés de Noël et les célébrations du Nouvel An soulèvent de nouveau le question: Où est Dieu tandis que l'humanité souffre?
PAR JESUS MICHÉLÉ

Les nouvelles horribles des attaques terroristes ont ébranlé des communautés chrétiennes autour du monde en 2016, et les premiers jours de 2017 ont apporté plus de la même chose. Alors que cette année promet d'être pire que l'année dernière, beaucoup se demandent: Où est Dieu dans tout cela? Si Dieu est un Être tout-puissant, tout-aimant, tout-maléfique, et s'il aime vraiment sa création, pourquoi n'arrive-t-il pas la violence?...

[Lisez la note de l'article](#)

Bulletin Trompette

Demeurez informé et abonnez-vous à notre bulletin.