

An illustration of a woman with brown hair and blue eyes, wearing a pink top and blue jeans, lying on a purple surface and reading a book. A white lampshade on a stand is positioned above her, casting a yellow glow. The background is a light beige color with a large, faint grey arc.

Embracing Éloge de la Solitude

FORGET THE STIGMA ATTACHED TO SOLITUDE: YOU NEED SOME QUALITY TIME WITH YOURSELF. NE CÉDEZ PAS À LA PRESSION SOCIALE: NOUS AVONS TOUS BESOIN DE PÉRIODES DE TÊTE-À-TÊTE AVEC NOUS-MÊMES. By | Par Peter D.A. Warwick

NOWADAYS, WE'RE SO BUSY being connected to partners, family, friends, the Internet, and work that we ignore our need for solitude...until suddenly it forces itself on us. "It's unhealthy to sacrifice yourself to the needs of others all the time," says Dr. Jon Mills of the Canadian Psychological Association. We're out of touch with ourselves and solitude helps us reconnect.

Being alone is vital for our mental health. It can reduce stress; we're less likely to be critical and irritable with our partners; and it can also help rejuvenate us. According to Daniel Perlman, professor of family studies at the University of British Columbia (UBC), "If we have a period of time by ourselves it makes the time with others better."

DE NOS JOURS, NOUS SOMMES TELLEMENT absorbés par nos relations sentimentales, notre famille, nos amis ou notre travail que nous en oublions le besoin d'un minimum de solitude... jusqu'au moment où il s'impose brutalement. « Il est malsain de se consacrer exclusivement aux besoins des autres », dit le Dr Jon Mills de l'Association canadienne de psychologie. Des périodes d'isolement nous permettent de reprendre contact avec nous-mêmes.

Être de temps en temps seul est essentiel à la santé mentale. Cela réduit le stress et l'irritabilité, et ce peut être un vrai ressourcement. Selon Daniel Perlman, spécialiste en études sur la famille à l'Université de la Colombie-Britannique, « le temps que nous passons avec nous-mêmes améliore celui que nous passons avec les autres ».

I can attest to this personally. Sometimes when I've spent most of the day doing things with my girlfriend, whom I love dearly, I'll start feeling very tense and overwhelmed. As soon as we're back at either her place or mine I dash off to the computer for an hour or so to be alone checking my email or playing a game. Afterwards I'm ready to be together again.

John Gray, in *Men Are From Mars, Women Are From Venus*, described this as men retreating into their caves: according to him, that's how men deal with stress. He's right except that women need to withdraw into a cave too in order to relax. An article in *Woman's Day* brought this home with examples of a couple of women who broke down mentally and physically because of a lack of time for themselves.

Yet many of us fear being alone. There's a North American cultural bias that views those who want to be alone as having something wrong with them, according to Peter Suedfeld, professor emeritus of psychology at UBC.

And when we are alone there's often music playing in the background or the TV is going. Anthony Storr, author of *Solitude: A Return To The Self*, has said that the fear of being without sound is due to people fearing how they really feel and think. Dr. Mills claims that "Some people spend most of their lives fleeing themselves. There's a certain dread and anxiety with confronting one's inner self."

Part of the reason we're so afraid of solitude may be that we often confuse it with loneliness. The two are opposites. Solitude is voluntary aloneness, while loneliness is involuntary aloneness. Hence you can be lonely in a crowd if you don't know anyone, and not lonely on a deserted island if you've chosen to be there.

Solitude is voluntary aloneness, while loneliness is involuntary aloneness.

On peut se sentir seul au milieu de gens qu'on ne connaît pas et parfaitement heureux sur une île déserte.

Je peux en témoigner personnellement. J'adore ma petite amie, mais quand nous sortons ensemble toute la journée, je finis par me sentir envahi et très tendu. Aussitôt de retour chez elle ou chez moi, je me précipite vers l'ordinateur pour une heure de solitude à lire mes courriels ou jouer à un jeu vidéo. Ensuite, je suis de nouveau prêt pour la vie de couple.

Dans son livre *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*, John Gray voit dans ce genre d'attitude une manière pour les hommes d'éliminer le stress en se retirant dans leur caverne. Il a raison, mais les femmes ont, elles aussi, besoin d'une «caverne» où elles peuvent aller se relaxer. Un article de *Woman's Day* donne l'exemple de deux femmes qui se sont effondrées mentalement et physiquement par manque de temps pour elles-mêmes.

Pourtant, la solitude fait peur à beaucoup. Selon Peter Suedfeld, professeur de psychologie à l'Université de la Colombie-Britannique, il y a un préjugé en Amérique du Nord qui voit comme anormal le désir de s'isoler.

Même seuls, nous faisons souvent jouer la radio ou laissons la télévision ouverte. Anthony Storr, auteur de *Solitude: A Return To The Self*, y voit la peur de faire face à ce que nous pensons et ressentons vraiment. « Certaines personnes passent leur vie à se fuir, dit le Dr Jon Mills. L'idée d'affronter ce que nous sommes intérieurement peut éveiller crainte et angoisse. »

La peur de la solitude vient, entre autres, du fait que nous en confondons deux aspects très différents et même opposés, l'isolement voulu et celui qui nous est imposé. On peut se sentir seul au milieu de gens qu'on ne connaît pas et parfaitement heureux sur une île déserte, si on a volontairement choisi d'y vivre.

Il y a cependant des gens qui aiment la solitude. Artistes, écrivains ou penseurs s'isolent souvent de la société et de leurs proches quand ils sont en période de création. L'auteur de romans policiers Georges Simenon allait s'installer ailleurs pour écrire. Descartes, Gandhi et Mandela ont vécu des périodes d'isolement volontaire ou non qui les ont aidés à développer leurs idées philosophiques ou politiques.

La plupart des religions comportent également des périodes où l'on se sépare des autres pour se rapprocher de Dieu. La Bible raconte que Jésus a passé 40 jours seul dans le désert à résister aux tentations du Diable et qu'il s'isolait souvent pour prier. Les moines bouddhistes ou chrétiens vivent loin du monde pour contempler le divin, et Moïse et Mahomet se sont retirés dans le désert pour rencontrer Dieu.

Le besoin d'être seul varie d'une personne à l'autre et d'un moment à l'autre. Nous vivons volontairement la solitude ou, au contraire, nous la subissons malgré nous, en grande partie en fonction de notre conditionnement. Daniel Perlman a étudié la manière dont des étudiants percevaient l'isolement et a découvert que, le soir, en semaine, ils supportaient très bien d'être seuls à travailler ou à faire des recherches, alors



There are people who embrace solitude. Creative people, such as writers, artists, and thinkers, often separate themselves from society and close relationships in order to focus on their work. For example, mystery writer Georges Simenon would go away by himself to write. People like Descartes, Gandhi, and Mandela endured forced and voluntary periods of isolation, which helped them form their political and philosophical views.

A major part of most religions is solitude—the separating of oneself on a temporary basis in order to get closer to God. For example, the Bible says Jesus spent forty days alone in the desert to be tested by the devil. It also mentions that Jesus would frequently retreat to be alone to pray. Both Christian and Buddhist monks retreat to contemplate the divine. Moses and Mohammed retreated into the wilderness to contemplate God.

How much time we need alone will vary from person to person and from time to time. And whether we see periods of time alone as solitude or loneliness depends in part on our conditioning. Perlman did a study of university students to test their perception of solitude versus loneliness. When students, who were alone for the study, were paged on a Monday or Tuesday night when they were usually studying or doing research, they felt solitude. If paged on a Friday or Saturday night, nights when most students traditionally go out, they felt lonely.

So instead of trying to run away from it, go out and embrace solitude and yourself.

Whatever you do, be sure it's something you enjoy, or you'll defeat the purpose of being alone. ■

que, en fin de semaine, ils se sentaient abandonnés quand ils ne sortaient pas comme la majorité des autres étudiants.

Alors, au lieu d'essayer de rechercher constamment la compagnie des autres, faites donc une place de temps en temps à la solitude. Vous y gagnerez une meilleure connaissance de vous-même, à condition de faire quelque chose qui vous plaît: vous ennuyer serait le contraire du but recherché. ■



We go the distance for your benefit!

Whatever your company's **size** or **needs**, Industrial Alliance has the strength, expertise and experience to provide employers Canada-wide with an extended line of **insurance, retirement and benefit solutions** that are **on track** with your business goals. Industrial Alliance also offers a complete range of insurance products and financial services to **individual** clients.

IN LINE WITH YOUR GROUP


INDUSTRIAL ALLIANCE
 INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC. www.inalco.com