

« La vie, mode d'emploi »,
une émission animée par Muriel Derouet sur Fréquence Protestante.
- Tous droits réservés -

Emission du mardi 28 octobre 2025 : « **Comment vivre avec sa solitude ?** ».

Chers auditeurs et auditrices, c'est avec plaisir que je vous retrouve au sein de ce deuxième épisode de l'émission intitulée « **La vie, mode d'emploi** »; une émission mensuelle que j'anime ici, en direct, le 4e mardi du mois à 13.00, sur Fréquence protestante.

Vous pouvez écouter l'émission en live bien sûr, mais aussi en différé grâce au podcast mis en ligne après l'émission sur le site de la radio www.frequenceprotestante.com.

Pour celles et ceux qui me découvrent, je suis Muriel Derouet, Conseillère Conjugale et Familiale. J'accompagne mes patients à chaque étape de leur vie relationnelle, affective et intime, dans le cadre d'entretiens ou d'ateliers.

Il m'arrive aussi d'écrire des articles consacrés à la vie affective.

Pour cela, j'ai suivi une formation longue encadrée par l'Etat et inscrite au code de la santé publique.

« **La vie, mode d'emploi** » est une émission mensuelle consacrée à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Convaincue que notre quotidien est autant riche de nos savoirs, que de nos rencontres et expériences, j'aborde ici des thématiques issues de ma pratique clinique, que je mets en lien avec des livres, des musiques, des témoignages ou des paroles d'expert. Une **parole vivante** en somme, au service d'une certaine **liberté d'être et de pensée**.

Je m'attache à questionner du comment faire, avec des pistes de solution; plutôt qu'à des directives.

Chaque mois, je vous propose un voyage de vie relationnelle. Le mois dernier, nous sommes allées au pays de la colère. Aujourd'hui, nous allons explorer la thématique de la solitude dans nos vies.

Aussi, au cours de l'année, je vous proposerai différents thèmes, tels que : le voyage intérieur, la vie avec un animal de compagnie, l'intimité au masculin, les amours plurielles, le corps féminin, etc...

Vous pourrez réagir ou suggérer des thèmes en écrivant à la radio, sur le site de Fréquence protestante; et également sur mon site internet, www.lamaisonenchantee.fr

1. Première étape de notre voyage du jour : la solitude, qu'est-ce que c'est ?

Une personne chère à mon cœur m'a dit il y a quelques temps : « *la solitude c'est comme un trou noir à l'intérieur de moi.* »

Dans le langage courant, la solitude renvoie au fait d'être seul-e, de ne pas être accompagné-e. Cet état de fait serait davantage subi que choisi.

Avec mes patients, j'observe que la solitude est décrite comme une souffrance, qu'il faudrait éviter à tout prix. Dès lors, le lien, même toxique, est recherché, plutôt que le fait d'être seul-e. Se pose alors la question du choix du conjoint, et de sa place dans notre existence. Qu'est-ce qui nous attire vers un partenaire ? Ensuite, qu'est-ce qui nous conduit, ou pas, à construire une relation avec autrui ?

Pour donner du relief à ces questions, j'ai choisi de vous citer quelques phrases attribuées à **Harville Hendrix**, thérapeute de couple, fondateur de la méthode IMAGO, et auteur du best-seller intitulé « **Le couple, mode d'emploi** ».

Harville Hendrix propose quelques clefs de compréhension du couple que je partage ici.

- 1. Aimer vraiment, c'est réaliser que notre relation amoureuse à un but caché : guérir nos blessures d'enfance à tous les deux.*
- 2. Aimer vraiment, c'est essayer d'approcher la vérité de notre partenaire en nous débarrassant de nos illusions et de nos projections.*
- 3. Aimer vraiment, c'est communiquer nos besoins et nos désirs à notre partenaire.*
- 4. Aimer vraiment, c'est veiller à construire notre relation et à y travailler jour après jour.*
- 5. Aimer vraiment, c'est comprendre que les désirs et les besoins de notre partenaire ont autant d'importance que les nôtres.*
- 6. Aimer vraiment, c'est apprendre à connaître nos zones d'ombre pour ne pas les projeter sur notre partenaire.*
- 7. Aimer vraiment, c'est avoir confiance en l'autre et abandonner nos tactiques autodestructrices.*
- 8. Aimer vraiment, c'est chercher en nous-même les forces et les aptitudes qui nous manquent, et ne pas attendre que l'autre nous complète.*
- 9. Aimer vraiment, c'est aimer de façon inconditionnelle.*
- 10. Aimer vraiment, c'est accepter la difficulté d'aimer.*

Je le laisse chacun et chacune libre d'accueillir ces quelques pistes, que vous pouvez retrouver sur mon site www.lamaisonenchantee.fr, dans la rubrique « Boîte à outils ».

2. Poursuivons maintenant notre promenade du jour, chers auditeurs et auditrices, avec un deuxième chapitre, consacré à la solitude des femmes.

En tant que femme, mère de famille, également Conseillère Conjugale et Familiale, je suis traversée par cette question de la solitude au féminin.

Tout d'abord, la solitude des mères de famille est une réalité que j'entends régulièrement en consultation. Il semblerait que plus la charge mentale est forte, et plus le sentiment de solitude est ressenti.

Ce phénomène de la charge mentale des femmes n'est pas nouveau, ayant même inspiré des films et séries télévisées. Certains d'entre vous sont peut-être familiers de la

série **Desperate Housewives**, tournée entre 2004 et 2012, dans laquelle des femmes au foyer partagent leur quotidien dans une banlieue américaine aisée.

L'une d'entre elles, Lynette, mère de famille nombreuse, de nouveau enceinte, craque littéralement dans la salle d'attente d'un cabinet médical où elle rencontre une jeune femme qui attend son premier enfant. Lynette n'arrive pas à se réjouir de cette grossesse surprise, qu'elle envisage sous l'angle de la contrainte, avec une charge mentale qui va encore augmenter, entre les couches, les pleurs, le manque de sommeil, la maison à gérer, les autres enfants, etc... Ce qui m'a le plus frappée dans cette scène est le sentiment de solitude décrit par le personnage, avec un très fort contraste entre réalité intérieure, subjective, et réalité extérieure. Lynette se sent seule, pas assez épaulée, pas assez soutenue; tout en étant en permanence sollicitée par son entourage, mari et enfants.

En tant que Conseillère Conjugale et Familiale, je mets en lien cette **question de la charge mentale des femmes avec deux phénomènes sociaux** concomitants.

- Le premier phénomène est **la baisse inexorable de la natalité** dans les pays industrialisés. En France en 2024, le nombre de naissances était au plus bas depuis 1945.
- En outre, **le suicide est devenu la première cause de mortalité maternelle** en France, considérée jusqu'à un an après la fin de la grossesse.

J'avais déjà parlé de ce phénomène dans une chronique consacrée à l'épuisement parental. Plutôt que de revenir maintenant sur les causes et conséquences, je pose ici des questions ouvertes :

Dans quelle mesure faire ou ne pas faire un enfant aujourd'hui est-il associé à une promesse de bonheur ?

Dans quelles circonstances un couple va-t-il décider de devenir ou de ne pas devenir parents ?

Ces questionnements de société seront abordés lors du prochain colloque national de l'Association Nationale des Conseillers Conjugaux Et Familiaux, le 29 mai 2026; dont le thème sera : « Désir, non-désir d'enfant : ambivalences, oscillations, certitudes. »

Pour moi, en tant que femme et professionnelle de la relation d'aide, il me semble que la véritable question de fond que j'entends est celle de l'articulation des temps de vie :

Comment soutenir correctement les femmes dans l'articulation des temps de la vie, entre leurs responsabilités familiales et leurs responsabilités professionnelles ?

Cette question de l'articulation des temps de la vie déborde la question de la parentalité, pour s'intéresser à la prise en charge de nos aînés et personnes vulnérables. Qui prend soin des enfants, des personnes âgées, des personnes souffrantes, et à quelles conditions de dignité, tant pour la personne qui donne son aide, que pour celle qui la reçoit ? Comment sortir de la solitude éprouvée quand on s'occupe des autres ?

Capsule sonore : la solitude de Laura Pausini

<https://www.youtube.com/watch?v=FpOEN93LX-E> - Durée : 1 minute et 28 secondes

3. Dernier chapitre : comment apprivoiser sa solitude et lui donner un sens ?

Un récent ouvrage intitulé « Enfin seule », écrit par Lauren Bastide et publié en 2025, a retenu mon attention. L'autrice nous invite à une transformation du regard posé sur les femmes seules.

La quatrième de couverture propose un résumé dont je vous livre quelques extraits : « *Les femmes ont mis des siècles à conquérir le droit d'être seules, à s'affranchir de la surveillance du père, du mari, de la société. Aujourd'hui, enfin, elles le peuvent. Mais leur solitude reste mal vue. Y compris par elles-mêmes, nombreuses à la vivre comme une souffrance ou un échec. En mêlant analyse historique et récit personnel, Lauren Bastide invite à changer de regard sur les femmes seules (...). Il existe dans la solitude une promesse d'émancipation, d'une estime de soi renouvelée et de la possibilité d'habiter le monde, enfin, à son rythme. La solitude peut être une chance.* »

Je partage l'idée que la conversion du regard est nécessaire à l'établissement d'une estime de soi correctement établie. *Et si c'était chouette pour une femme d'être seule avec elle-même ? De pouvoir trainer en pyjama, manger à l'heure qu'elle veut, appeler ses copines, regarder des séries... sans nécessairement devoir s'occuper de quelqu'un d'autre ? La solitude peut être une étape de vie, mais aussi un mode de vie, voire un choix.*

En outre, derrière la porte de la solitude, se trouve l'accès à l'intériorité et à la créativité. Cela suppose de pouvoir être bien avec soi, sans chercher à se fuir en permanence, que ce soit dans des liens ou des activités. Une personne de mon entourage m'a dit : « Il s'agit de pouvoir expérimenter le vide pour apprécier le plein. »

Dès lors, comment faire pour tenter de l'habiter ? Voici quelques **pistes** :

- Je crois que tout est dans la mesure entre la recherche d'altérité et les moments vécus seuls. Une solitude féconde sera alimentée par des moments de qualité avec d'autres.
- Aussi, le désir de liens peut être assouvi au-delà du foyer, par un engagement dans des réseaux caritatifs, sportifs, culturels, des associations, des organisations laïques ou cultuelles. Donner du temps est un bon moment de vivre la relation.
- Par ailleurs, le temps vécu seul peut être nourri par des activités qui font sens pour chacun : écrire, dessiner, marcher, peindre, cuisiner, faire du vélo, prier, méditer. En ce sens, la solitude peut être envisagée comme un jardin, qui sera alimenté par les fleurs que chacun décidera d'y mettre.
- Quand la solitude est trop douloureuse, demander de l'aide à un professionnel sera un bon réflexe. Il existe aussi des services d'écoute gratuites et anonymes tels que Sos amitié, dont la mission des écoutants est d'écouter pour soulager.

A bientôt !

Muriel Derouet - tous droits réservés -