

Vivre seule et... heureuse

Vous n'avez pas choisi de vivre seule et la solitude vous pèse, les fins de semaine et les soirées sont longues, vous n'aimez pas dormir et manger seule? Vous vous sentez parfois exclue? Pourtant, la solitude a aussi ses bons côtés.

Par Nicole Asselin

La solitude peut être un choix de vie comme elle peut nous être imposée par les circonstances. Qu'on l'ait choisie ou pas, c'est l'occasion de vivre autrement, de mieux découvrir qui on est, de réorganiser sa vie en fonction de ses besoins et de ses valeurs. C'est un rendez-vous avec soi-même.

À la découverte de soi



Imaginez que vous vivez seule sur une île déserte. Vous pouvez choisir de passer le reste de votre vie assise sur le rivage à attendre un bateau qui viendra vous sauver, sans jeter un seul regard à ce qui se trouve derrière vous. Si au contraire, vous décidez d'explorer votre île, vous pourriez découvrir des trésors jusque-là insoupçonnés. Vous êtes libre de vous y promener comme bon vous semble, d'aller dans la direction qui vous intéresse, en y mettant le temps que vous voulez. Chose certaine, vous y ferez des découvertes, et pas nécessairement celles que vous auriez soupçonnées. Car en chacune de nous se trouvent des ressources inattendues, il suffit simplement de donner la chance de les découvrir.

Se créer un havre de paix

Vous vivez seule, vous avez le droit de décorer sans tenir compte du goût des autres, alors profitez-en. Ménagez-vous un coin douillet et confortable pour lire, écouter de la musique ou tricoter en paix. L'endroit où vous vivez peut devenir déprimant si vous vous dites : à quoi sert-il de repeindre cette pièce, il n'y a que moi qui la verrai. Au contraire, pensez aux couleurs qui vous plaisent et n'hésitez pas à peindre ou à poser du papier peint. Changez les meubles de place, achetez des cadres, un tapis ou un fauteuil. Mettez des plantes, des sons, de la lumière, des parfums d'ambiance bref, aménagez votre intérieur comme un havre de paix réconfortant. Un chez-soi à votre goût vous donnera réellement une sensation de bien-être physique et mental.

Cultiver les contacts humains

Lorsque la solitude vous pèse, sortez et allez à la rencontre des gens qui vivent seuls comme vous. Renouez contact avec d'anciennes amies ou faites-vous en de nouvelles. Suivez des cours pour le plaisir ou pour avancer dans votre cheminement, offrez quelques heures de bénévolat, saisissez toutes les occasions de vous retrouver en compagnie des autres. Rien ne vous empêche de choisir les gens que vous avez envie de voir. Oubliez ceux qui ne parlent que de leur conjoint ou de leurs enfants ou ceux qui vivent seuls et qui désespèrent rencontrer l'âme sœur. Recherchez la compagnie de gens positifs qui regardent en avant, qui ont des projets, des loisirs et qui les mêmes intérêts que vous.

Élargir vos horizons

Vous aimez la peinture, la musique, la lecture? Vous avez une collection quelconque? Gardez en réserve toutes ces activités que vous aimez pour les jours où vous vous sentez seule. Faites des recherches pour trouver des objets à ajouter à votre collection, suivez des cours de peinture ou de dessin, et prenez l'habitude d'acheter un disque ou un livre régulièrement. Vous rentrez plus tôt que prévu et vous n'avez pas le goût de vous retrouver seule entre quatre murs? C'est le temps où jamais d'ouvrir ce bon roman que vous avez acheté hier.

Fixez-vous comme objectif de découvrir et de développer des activités qui vous passionnent. Rien en particulier? Faites des essais, vous trouverez quelque chose. Peu importe ce que vous choisirez de faire, investissez-vous à fond, ça deviendra une passion dont vous ne pourrez plus vous passer. Ce que vous aurez créé tout spécialement pour vous deviendra un stimulant qui vous donnera confiance en vous et en vos capacités.

Une façon différente de vivre

Une relation de couple n'est pas une condition essentielle au bonheur, à preuve bien des couples qui vivent ensemble ne sont pas heureux. Il existe une vie en dehors des relations à deux. Que l'on vive seul ou en couple, le bonheur se trouve en chacun de nous. C'est là que vous le découvrirez, tôt ou tard. Il n'en tient qu'à vous pour que votre vie soit active et comblée. Car plus que tout, le célibat est une façon de vivre, un choix de vie qui permet de développer un rapport avec une personne qui ne vous laissera jamais tomber : vous-même.