



La solitude insupportable

La solitude n'est pas le fait de se trouver seul, mais de se sentir seul avec soi-même ! C'est pourquoi elle peut être agréable et souhaitée lorsque nous savons que les autres ne sont pas bien loin, ou insupportable car non souhaitée et envahissante.

Je m'ennuie

La solitude ce n'est pas être seul mais être envahi par la seule présence de soi-même. D'ailleurs, la locution « je m'ennuie » ne signifie-t-elle pas que « je » embête, agresse « moi » ?

L'ami Sartre avait beau nous dire que l'enfer c'est les autres, la présence d'un autrui chaleureux est une source de paradis, même éphémère.

Mais certaines difficultés de l'existence, un traumatisme, une mésestime de soi, des difficultés physiques ou psychologiques peuvent être aussi à l'origine d'une solitude ancienne. Le temps est passé, en nous anesthésiant, en usant peu à peu notre énergie à rencontrer l'autre, les autres. Les « à quoi bon ? » mortifères ont fait leur œuvre.

Face à cette difficulté, les plantes ne sont pas à même de faire des miracles ou de remplacer une prise en charge nécessaire auprès d'un guide, d'un thérapeute, d'un conseiller amical. Mais dans la rencontre vers l'autre, n'est-ce pas avec un bouquet de fleurs, donc de plantes, que l'on cède aux codes sociaux ?

Rester seul est le fruit d'un mélange implacable de découragement et de peurs. Apaiser voire supprimer l'anxiété de la rencontre et stimuler nos hormones cérébrales pour retrouver force, courage et joie à rencontrer, tout cela est possible avec nos amies vertes.

- **La valériane** apaise la peur mais aussi la colère sourde qui dort au fond du cœur. **La passiflore** apaise mais redonne de la passion... **le millepertuis** stimule et redonne la joie de vivre.

> Mon conseil

On pourra prendre l'association des trois, une gélule de chaque, matin et soir, durant deux ou trois mois. Et le goût de se faire peur, pour de bon, pour aller vers l'autre ou les autres reviendra et tendra sa main.