



### L'isolement, *c'est...*

La peur des autres et l'ennui éprouvé d'être seul avec soi-même

Un système de protection contre toute intrusion possible

Le désarroi et la confusion de son moi intérieur

Les ruminations et le verbiage intérieur

L'angoisse devant sa fragilité et la peur d'un nouveau rejet

La fermeture aux autres par peur d'être agressé

Des moments d'agitation intérieure

### La solitude, *c'est...*

Le retrait pour être plus présent à soi-même

Le besoin de se recueillir pour se faire de la place à l'intérieur

La recherche de la paix intérieure entre ses différents «moi»

Le silence intérieur fait de Présence

L'acceptation de sa vulnérabilité et de sa dépendance des autres

L'intimité à soi-même qui permet l'ouverture aux autres

L'harmonie des diverses parties de soi

***Texte de Jean Monbourquette***