



La crise peut Ãatre une opportunitÃ©

Description

Les FranÃ§ais broieraient du noir, entend-on de ci de lÃ . FranÃ§oise a voulu en avoir le cÃur net : elle a menÃ© lâ€™enquÃªte et a recueilli des conseils et des rÃflexions pour supporter la crise sanitaire et envisager un futur plus rÃjouissant.

Par FranÃ§oise S.

Jâ€™ouvre mon journal, un quotidien

Les FranÃ§ais broient du noir. (Lâ€™expression me rappelle les grains de cafÃ© que jâ€™Ã©crasais dans le vieux moulin de ma grand-mÃ¨re).

Comment pourraient-ils garder le moral ?

Le journal donne quelques conseils basiques :

â€“ Ãatre dans lâ€™action

â€“ trouver du positif

â€“ respirer

â€“ marcher

Jâ€™ai eu envie de mener ma propre enquÃªte. De vÃ©rifier sâ€™il nâ€™y avait vraiment rien de rÃjouissant. Et dâ€™interroger des personnes dâ€™Ãges divers sur la faÃ§on dont ils vivent cette pÃ©riode singuliÃ¨re.

Certains courbent le dos en attendant que la vague passe. Y. me dit : Â« Je nâ€™ai pas besoin de compagnie je ne me sens jamais seule. Ma sÃ©rÃ©nitÃ©, je la puise dans ma bulle Â».

Il est vrai que chacun peut se trouver bien par le lâ©cher prise et lâ€™introspection mais pour de courtes durÃ©es. Â« La solitude, Ãsa nâ€™existe pas Â» a chantÃ© Gilbert BÃ©caud. Pourtant si. Surtout quand elle est imposÃ©e. LÃ , Ãsa fait 10 mois quâ€™on vit retranchÃ©s, cela finit par Ãatre long.

Beaucoup dÃ©priment. Vivre avec les autres est dans notre nature. Or, la crise sanitaire nous prive de contacts : nous avanÃ§ons masquÃ©s, muselÃ©s, Ã distance les uns des autres.

Ce manque relationnel provoque des dÃ©gÃ¢ts. Tendances Ã la sur-mÃ©dication, aux addictions (recherche de plaisir immÃ©diat) et aux fÃªtes interdites. Pourquoi ?

Nous pensons trop et dâ€™anciens traumatismes petits et grands refont surface. Pas facile pour ceux

qui souffrent physiquement et moralement. Le Covid 19 nous a tous traumatisÃ©. Dâ€™aprÃ©s un psy, il nous faut entrer en rÃ©silience, nous adapter Ã la situation et grandir. Cette Ã©preuve peut nous aider Ã rÃ©flÃ©chir et amÃ©liorer quelque chose dans notre mode de vie.

Comblers le vide

Nous nous retrouvons contraints de combler un vide extÃ©rieur qui devient intÃ©rieur par manque de contacts humains. Lâ€™ennui nous gagne.

Notre vie a Ã©tÃ© mise entre parenthÃ©ses et Ã chacun de trouver ses solutions pour ne pas broyer du noir.

Je partage quelques recettes glanÃ©es auprÃ©s de mes contacts :

â€¢ penser quâ€™il y a pire que nous

â€¢ prendre soin de soi et des autres

â€¢ sâ€™entourer de personnes optimistes

â€¢ lire une pensÃ©e positive par jour

â€¢ sâ€™inscrire sur un site de bien Ãatre

â€¢ faire du sport Ã domicile

â€¢ au coucher penser Ã 3 choses agrÃ©ables de la journÃ©e

â€¢ surtout ne pas Ã©couter et regarder les infos pessimistes en boucle

â€¢ dÃ©velopper le sens de lâ€™humour

â€¢ Ã©couter de la musique

â€¢ regarder des spectacles, des films gais, des humoristes

Nous pouvons aussi lire, Ã©crire, faire des jeux, cuisiner, bricoler ou surfer sur internet et dÃ©couvrir notamment *Happy Visio et rendez-vous confinÃ©s avec Rouen Seniors*.

GrÃ¢ce Ã la technologie (tÃ©lÃ©phone, tablette, ordinateur), nous pouvons communiquer. La tÃ©lÃ©vision diffuse des films et documentaires intÃ©ressants. Nous pouvons Ã©couter la radio.

Alors de quoi se plaint-on ? Selon Blaise Pascal : Ã« Tout le malheur des hommes vient de ne pas savoir demeurer en repos Ã».

Nos habitudes de vie ont Ã©tÃ© bouleversÃ©es.

Mais si on regarde bien autour de soi, on dÃ©couvre que la vie nâ€™est pas arrivÃ©e.

Cuisine sans restaurant

Des restaurants pratiquent le *clic and collect* : vous commandez par internet et vous allez rÃ©cupÃ©rer votre plat ou Ãates livrÃ©.

J. un cafetier sâ€™est installÃ© devant son magasin et vend du vin chaud.

Dans un mÃame lieu des cuisiniers prÃ©parent leurs propres plats mis en vente. Ca sâ€™appelle la cuisine sans restaurant.

Lieux culturels prÃ©sents pour la rÃ©ouverture

Au thÃ©Ã¢tre dâ€™Elbeuf, thÃ©Ã¢tre en dur, des artistes circassiens rÃ©pÃ©tent leur spectacle sans public seulement des professionnels, pour se maintenir en forme et prÃ©parer le spectacle.

Le MUMA du Havre profite de la fermeture pour faire des travaux, prÃ©parer des expos et des visites virtuelles. Au Moulin dâ€™AndÃ©, des artistes en rÃ©sidence prÃ©parent un documentaire.

Au ThÃ©Ã¢tre des Bains Douches du Havre, ils travaillent comme avant sans public et en se faisant tester chaque jour.

Des reprÃ©sentations thÃ©Ã¢trales ont lieu dans des lycÃ©es.

Au ThÃ©Ã¢tre des Arts de Rouen, prÃ©paration et rÃ©pÃ©titions de PellÃ©as et MÃ©lisande.
Au MusÃ©e des Beaux-Arts de Rouen, des travaux de rÃ©novation sont en cours.
Non, la culture n'est pas morte, elle se prÃ©pare pour sa rÃ©ouverture.

Plans de solidaritÃ©

Des jeunes dÃ©veloppent la solidaritÃ© :

Des Ã©tudiants rouennais Action pour les sans-abris ASAR ont crÃ©Ã© un magasin Ã©phÃ©mÃ©re
oÃ¹ dÃ©poser des dons pour les sans-abris.

OpÃ©ration Rouen panier solidaire permet d'aider 700 Ã©tudiants Ã se nourrir correctement avec
la participation de la Feder et la Chambre Ã©conomique.

Des jeunes du lycÃ©e hÃ©telier de Canteleu ont cuisinÃ© des galettes pour la Banque Alimentaire.

Une coiffeuse fait la collecte d'Ã©chantillons de parfum et produits de toilette qu'elle donne Ã
des associations solidaires.

Saint-ExupÃ©ry a dit : Ã« Je te demande de vivre non de ce que tu reÃ§ois mais de ce que tu donnes
car cela seul t'augmente Ã». Il y a plus de bonheur Ã donner qu'Ã recevoir.

Un monde d'aprÃ©s ?

L'expression chinoise Ã«Wei-jiÃ» se traduit en franÃ§ais par le mot crise. Le premier caractÃ©re
signifie Ã« danger Ã» et le second Ã« opportunitÃ© Ã», ce qui suggÃ©re qu'il y a toujours une
opportunitÃ© dans chaque crise. Cela rejoint ce que disait le psychiatre Carl Jung : Ã« la crise ne
survient pas par hasard! c'est un indicateur pour explorer un autre chemin de vie Ã». Et si
aprÃ©s ce temps de bouleversement et de remise en question, nous retournons Ã
l'essentiel ?

Et si nous dÃ©veloppons des valeurs familiales, amicales, fraternelles ?

Et si nous sortions de la surconsommation, et dÃ©cidions Ã lâ©ssue de cette crise sanitaire de
relocaliser l'Ã©conomie, de rÃ©guler la finance, de passer de la compÃ©tition Ã la collaboration ?

Ne nous transformons pas en robots. Gardons le goÃ»t des autres et lâ©nvie de croire en un monde
meilleur.

Categorie

1. Reportages

date crÃ©Ã©e

06/02/2021