

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 cÅ?ur net : elle a menÃ© lâ??enquÃªte et a recueilli des conseils et des rÃ©flexions pour supporter la crise sanitaire et envisager un futur plus rÃ©jouissant.

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 rÃ©jouissant. Et dâ??interroger des personnes dâ??Ã¢ges 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 lÃ¢cher prise et lâ??introspection mais pour de courtes durÃ©es. Â« La solitude, Ã§a nâ??existe pas Â» a chantÃ© Gilbert BÃ©caud. Pourtant si. Surtout quand elle est imposÃ©e. LÃ , Ã§a 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. Tendance 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.

Combler 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 : Â« Tout le malheur des hommes vient de ne pas savoir demeurer en repos Â».
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 arrÃªtÃ©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 prÃªts 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 nâ??est pas morte, elle se prÃ©pare pour sa rÃ©ouverture.

Ã?lans 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 dâ??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 dâ??Ã©chantillons de parfum et produits de toilette quâ??elle donne Ã des associations solidaires.
Saint-ExupÃ©ry a dit : Â« Je te demande de vivre non de ce que tu reÃ§ois mais de ce que tu donnes car cela seul tâ??augmente Â». Il y a plus de bonheur Ã donner quâ??Ã recevoir.

Un monde dâ??aprÃ¨s ?
Lâ??expression chinoise Â«Wei-jiÂ» se traduit en franÃ§ais par le mot crise. Le premier caractÃ¨re signifie Â« danger Â» et le second Â« opportunitÃ© Â», ce qui suggÃ¨re quâ??il y a toujours une opportunitÃ© dans chaque crise. Cela rejoint ce que disait le psychiatre Carl Jung : Â« la crise ne survient pas par hasardâ?¦ câ??est un indicateur pour expÃ©rimenter un autre chemin de vie Â».
Et si aprÃ¨s ce temps de bouleversement et de remise en question, nous retournions Ã lâ??essentiel ?
Et si nous dÃ©veloppions des valeurs familiales, amicales, fraternelles ?
Et si nous sortions de la surconsommation, et dÃ©cidions Ã lâ??issue de cette crise sanitaire de relocaliser lâ??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??envie de croire en un monde meilleur.

Categorie

1. Reportages

date crÃ©Ã©e
06/02/2021