



La crise peut être une opportunité

Description

Les Français broieraient du noir, entend-on de ci de là. Françoise a voulu en avoir le cœur net : elle a mené l'enquête et a recueilli des conseils et des réflexions pour supporter la crise sanitaire et envisager un futur plus réjouissant.

Par Françoise S.

J'ouvre mon journal, un quotidien

Les Français broient du noir. (L'expression me rappelle les grains de café que j'écrasais dans le vieux moulin de ma grand-mère).

Comment pourraient-ils garder le moral ?

Le journal donne quelques conseils basiques :

- être dans l'action
- trouver du positif
- respirer
- marcher

J'ai eu envie de mener ma propre enquête. De vérifier s'il n'y avait vraiment rien de réjouissant. Et d'interroger des personnes d'âges divers sur la façon dont ils vivent cette période singulière.

Certains courbent le dos en attendant que la vague passe. Y. me dit : « Je n'ai pas besoin de compagnie je ne me sens jamais seule. Ma sérénité, je la puise dans ma bulle ».

Il est vrai que chacun peut se trouver bien par le lâcher prise et l'introspection mais pour de courtes durées. « La solitude, ça n'existe pas » a chanté Gilbert Bécaud. Pourtant si. Surtout quand elle est imposée. Là, ça fait 10 mois qu'on vit retranchés, cela finit par être long.

Beaucoup dépriment. Vivre avec les autres est dans notre nature. Or, la crise sanitaire nous prive de contacts : nous avançons masqués, muselés, à distance les uns des autres.

Ce manque relationnel provoque des dégâts. Tendance à la sur-médication, aux addictions (recherche de plaisir immédiat) et aux fêtes interdites. Pourquoi ?

Nous pensons trop et d'anciens traumatismes petits et grands refont surface. Pas facile pour ceux qui souffrent physiquement et moralement. Le Covid 19 nous a tous traumatisés. D'après un psy, il nous faut entrer en résilience, nous adapter à la situation et grandir. Cette épreuve peut nous aider à

réfléchir et améliorer quelque chose dans notre mode de vie.

Comblé le vide

Nous nous retrouvons contraints de combler un vide extérieur qui devient intérieur par manque de contacts humains. L'ennui nous gagne.

Notre vie a été mise entre parenthèses et à chacun de trouver ses solutions pour ne pas broyer du noir.

Je partage quelques recettes glanées auprès de mes contacts :

- penser qu'il y a pire que nous
- prendre soin de soi et des autres
- s'entourer de personnes optimistes
- lire une pensée positive par jour
- s'inscrire sur un site de bien être
- faire du sport à domicile
- au coucher penser à 3 choses agréables de la journée
- surtout ne pas écouter et regarder les infos pessimistes en boucle
- développer le sens de l'humour
- écouter de la musique
- regarder des spectacles, des films gais, des humoristes

Nous pouvons aussi lire, écrire, faire des jeux, cuisiner, bricoler ou surfer sur internet et découvrir notamment *Happy Visio et rendez-vous confinés avec Rouen Seniors*.

Grâce à la technologie (téléphone, tablette, ordinateur), nous pouvons communiquer. La télévision diffuse des films et documentaires intéressants. Nous pouvons écouter la radio.

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

Nos habitudes de vie ont été bouleversées.

Mais si on regarde bien autour de soi, on découvre que la vie n'est pas arrêtée.

Cuisine sans restaurant

Des restaurants pratiquent le *clic and collect* : vous commandez par internet et vous allez récupérer votre plat ou êtes livré.

J. un cafetier s'est installé devant son magasin et vend du vin chaud.

Dans un même lieu des cuisiniers préparent leurs propres plats mis en vente. Ca s'appelle la cuisine sans restaurant.

Lieux culturels prêts pour la réouverture

Au théâtre d'Elbeuf, théâtre en dur, des artistes circassiens répètent leur spectacle sans public seulement des professionnels, pour se maintenir en forme et préparer le spectacle.

Le MUMA du Havre profite de la fermeture pour faire des travaux, préparer des expos et des visites virtuelles. Au Moulin d'Andé, des artistes en résidence préparent un documentaire.

Au Théâtre des Bains Douches du Havre, ils travaillent comme avant sans public et en se faisant tester chaque jour.

Des représentations théâtrales ont lieu dans des lycées.

Au Théâtre des Arts de Rouen, préparation et répétitions de Pelléas et Mélisande.

Au Musée des Beaux-Arts de Rouen, des travaux de rénovation sont en cours.

Non, la culture n'est pas morte, elle se prépare pour sa réouverture.

Élans de solidarité

Des jeunes développent la solidarité :

Des étudiants rouennais Action pour les sans-abris ASAR ont créé un magasin éphémère où déposer des dons pour les sans-abris.

Opération Rouen panier solidaire permet d'aider 700 étudiants à se nourrir correctement avec la participation de la Feder et la Chambre Économique.

Des jeunes du lycée hôtelier de Canteleu ont cuisiné des galettes pour la Banque Alimentaire.

Une coiffeuse fait la collecte d'échantillons de parfum et produits de toilette qu'elle donne à des associations solidaires.

Saint-Exupéry a dit : « Je te demande de vivre non de ce que tu reçois mais de ce que tu donnes car cela seul t'augmente ». Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir.

Un monde d'après ?

L'expression chinoise «Wei-ji» se traduit en français par le mot crise. Le premier caractère signifie « danger » et le second « opportunité », ce qui suggère qu'il y a toujours une opportunité dans chaque crise. Cela rejoint ce que disait le psychiatre Carl Jung : « la crise ne survient pas par hasard... c'est un indicateur pour expérimenter un autre chemin de vie ».

Et si après ce temps de bouleversement et de remise en question, nous retournions à l'essentiel ?

Et si nous développons des valeurs familiales, amicales, fraternelles ?

Et si nous sortions de la surconsommation, et décidions à l'issue de cette crise sanitaire de relocaliser l'économie, de réguler la finance, de passer de la compétition à la collaboration ?

Ne nous transformons pas en robots. Gardons le goût des autres et l'envie de croire en un monde meilleur.

Categorie

1. Reportages

date créée

06/02/2021