19ème jour – 4 avril 2020

Temps du confinement : Quand on se retrouve seul dans son logement...

Les médias évoquent les difficultés engendrées par le huis-clos où se retrouvent les couples et les familles, avec la promiscuité, le souci d'occuper les enfants tout en télétravaillant, la difficulté de trouver des consensus, les tensions ou conflits, le manque de temps pour soi, etc.

Pour une personne vivant seule, quels que soient son âge et son état de vie, ces problématiques n'existent pas.

Elle a en commun avec les autres le sentiment d'être "en prison", entourée d'un extérieur potentiellement dangereux. Elle vit aussi la difficulté de poursuivre ses activités, qu'elles soient professionnelles ou non. Elle ressent d'autant plus l'angoisse du futur, qu'elle peut plus difficilement la partager.

De même que les couples ou les familles, elle aura à cœur d'organiser et de structurer sa journée : se lever, s'habiller, manger à heures régulières, faire une activité physique quotidienne, se protéger des informations anxiogènes...

Il sera bénéfique, pour ne pas dire essentiel, de s'organiser des activités en sus des activités ménagères. Pour cela tenir une liste ou un agenda peut être pertinent.

Il s'agit d'être inventif. Quelques pistes : faire des tris ou des rangements toujours reportés à plus tard – entreprendre un bricolage (certains e-commerces livrent du matériel) – explorer un centre d'intérêt ou une passion négligés jusqu'alors – écrire sa correspondance ou ses mémoires ou son journal de bord – acquérir de nouvelles connaissances (des cours à distances se multiplient) – Prendre le temps (ou plus de temps) pour méditer ou prier, nos pères jésuites font des propositions quotidiennes (sur le site NDA), de même que « Prions en Eglise », Magnificat, EAQ, et que les revues

chrétiennes.

Une personne vivant seule se sent encore plus seule que d'habitude, du fait qu'elle est privée de sortie et de visite. Les relations aux proches, famille, amis, voisins, collègues de travail, manquent cruellement. Comment pallier cela ? En entretenant les liens, et donc en téléphonant, en proposant des skypes ou des WhatsApp (se voir est plus convivial), en faisant des visites de palier ou de balcon avec les voisins. Je connais des grands-parents qui passent de bons moments (à distance) avec leurs petits-enfants en leur contant des histoires ou bien racontant leur histoire, d'autres soutiennent le travail scolaire... Ce temps donne aussi l'occasion de recontacter les cousins ou amis perdus de vue, et pourquoi pas de se réconcilier avec ceux avec qui on s'est disputé.

Si besoin oser solliciter la compagnie téléphonique de ceux qui nous sont chers. Oser demander de l'aide aux voisins (courses). Oser signaler son isolement à la mairie (services d'écoute ou de livraison de repas) ou à la paroisse Notre Dame des Anges. Des groupes se constituent, par affinité, par quartier ... Prendre soin de ceux qu'on sait seuls aussi en leur apportant de l'attention et de la présence.

Anticiper et programmer à la fois ses activités et ses échanges avec autrui donnent des repères dans le temps et donc de la perspective. C'est encourageant.

Caroline de Beauregard/Conseillère conjugale et familiale

Paroissienne de NDA

Nous rajouterons cette [proposition pour des outils de télécommunication à distance](#) afin de maintenir les liens .

A vos claviers!