

35ème jour – 20 avril 2020

Aujourd'hui lundi, nous commençons notre 6ème semaine de confinement. Voici quelques idées de Caroline de Beauregard, conseillère familiale et paroissienne qui peuvent aider certains d'entre nous à mieux vivre ce confinement :

De véritables "perles" à pêcher dans notre confinement

Des psychiatres parlent de « syndrome mental du confinement ». L'OMS a publié plusieurs recommandations visant à préserver la santé psychique des personnes confinées. En effet, cette situation est potentiellement pathogène : la solitude et l'isolement génèrent un sentiment d'abandon. La tristesse qui s'en suit peut mener à la dépression. La défiance, l'inquiétude, voire l'anxiété, peuvent provoquer de l'angoisse, des pertes du sommeil et de l'appétit, voire plus. L'incertitude devant l'avenir, la perte de repères, l'impossibilité de prendre suffisamment soin des siens, etc. suscitent de la frustration, de la colère, une perte de confiance en soi... Des conduites addictives sont repérées. Les violences intra-familiales augmentent

Face à ces risques, voyons les antidotes et remèdes.

Ce sont, les magnifiques exemples d'entraide ou de dévouement, à commencer par le personnel soignant. Les applaudissements tous les soirs entre voisins. Des entreprises se reconvertissent pour fabriquer des produits de première nécessité. Des hommes et des femmes vont aux champs aider à la récolte. Des prouesses sont faites par les services sociaux et les associations caritatives pour venir en aide aux plus démunis. Et beaucoup d'autres actions et initiatives admirables.

Et nous, dans notre quotidien, comment faire pour que ce temps hors du temps porte des fruits dans notre vie ? Voici quelques propositions pour pêcher de véritables perles.

Le “journal de bord des perles” : Il peut être personnel ou familial. Y seront consignés uniquement les événements positifs, nés de ce confinement. Et si possible, chaque jour. Le plaisir d’être davantage en famille, le temps libéré pour telle tâche, le chant des oiseaux que ne couvre plus le grondement de la circulation, les senteurs des arbustes fleuris, le coup de téléphone donné à une personne perdue de vue, la visioconférence qui a réuni famille ou amis, etc.

La “boîte à perles” : Tous les soirs, chacun est invité à y glisser un petit papier disant la joie ou l’émerveillement devant un événement, une parole, un sourire, une nouvelle ... A la fin de la semaine, on lit ensemble les petits papiers, on se réjouit et on rend grâce. Les enfants peuvent en faire des boulettes qu’ils relieront avec un fil pour en faire un collier de perles.

La “perle du jour” : Chaque soir, on fait un petit tour de table, et chacun partage avec les autres sa « perle » du jour. Cet exercice peut être fait à distance, via le téléphone ou autre moyen, avec les proches et les amis. Cette habitude décille les yeux et permet d’une part d’être plus sensible aux beaux moments du jour, d’autre part de les déguster encore une fois en les partageant.

La “vitrine des perles” : on consacre un panneau ou un mur de la maison où seront accrochés les dessins ou peintures montrant la joie d’être ensemble, ou des dessins humoristiques (de bon ton ...), les poèmes et autres jolis textes. Ce mur des perles permettra à chacun de se ressourcer quand le besoin se fera sentir. Les perles peuvent aussi être accrochées à une ficelle tendue au travers d’une pièce.

Les “perles épistolaires” : Des perles peuvent être aisément envoyées aux grands-parents, aux petits-enfants, aux personnes aimées qui sont loin, sous forme de courrier, de sms, de photos ou de vidéos.

Bonne pêche à tous !

