

Pour mieux vivre ce temps de confinement

1 – Mieux vivre ce temps de confinement en organisant sa journée

Nous sommes au 11ème jour de confinement. Voici la première de 4 rencontres, où je propose de vous accompagner par quelques conseils et astuces, pour vivre au mieux cette période hors du temps, exceptionnelle, et pour la plupart d'entre nous vraiment difficile.

Il me revient l'expérience édifiante de Willem Barentsz, célèbre navigateur hollandais du 16ème siècle. Je partage avec vous cette histoire qui a des choses à nous dire aujourd'hui.

Au cours d'une expédition dans l'Océan Arctique, son navire fut pris dans les glaces au nord de la Nouvelle-Zemble. Lui et ses 16 marins durent hiverner 10 mois dans des conditions extrêmes. Ils démontèrent leur navire pour construire d'une part une cabane où s'abriter pendant le long hiver arctique, d'autre part une chaloupe, qui permettra le retour à Amsterdam. La plupart ont survécu, et ceci grâce à une discipline exigeante instituée par leur capitaine, Willem Barentsz, et grâce à cette perspective de rentrer à Amsterdam. Lever tôt le matin, toilette, prière quotidienne, lectures bibliques, sorties pour chasser le gibier, corvées de bois, de cuisine, de ménage, etc.

La première chose à faire serait d'organiser sa journée (et celle de sa famille)

De quoi s'agit-il et pourquoi ?

Structurer son temps : il s'agit de poser de nouveaux repères pour pallier la perte des repères habituels.

Remplir sa journée : avec des activités cadencées et variées, ce qui évitera l'ennui, le laisser-aller, les pensées moroses, le sentiment d'être inactif ou inutile. Ce qui empêchera un investissement exclusif dans le travail, par exemple.

S'imposer des horaires: Se lever à l'heure habituelle et s'habiller comme si on allait au travail ou à l'école – Prendre les repas à heure fixe (ce qui évitera le grignotage) – Cadrer les heures de télétravail ou d'études ou d'école – se donner des temps de détente ou de sport programmés – limiter le temps dédié aux informations (elles sont anxiogènes) – se coucher à des heures normales (on n'est pas vraiment en vacances), etc.

Trouver un consensus en couple et en famille. S'organiser pour les activités qui sont contraintes ou nécessaires : Garde des enfants, travail scolaire à superviser, télétravail, sorties pour l'approvisionnement, préparation des repas et tâches ménagères ..., qui fait quoi et quand ?

Mettre à contribution la créativité de chacun dans la programmation des activités. Chacun se sentira investi et participera plus volontiers.

Établir un programme pour tous et pour chacun, qu'il est conseillé d'écrire et d'afficher pour s'y tenir.

Nous verrons dans la rencontre 2 comment inventer des activités nouvelles pour remplacer celles qui sont suspendues.

Vous souhaitant courage, patience et créativité, je vous remercie de votre attention.

Caroline de Beauregard

Conseillère conjugale et familiale

Paroissienne de Notre Dame des Anges Bordeaux