

Relire sa journée en temps de confinement

15ème jour.....

Susan Haarman est directrice associée du *Center for Experiential Learning* de l'Université jésuite Loyola de Chicago. Elle propose quelques pistes pour faire la relecture des journées vécues en confinement, à l'aide de la spiritualité ignatienne.

La relecture est l'un des fondements de la spiritualité ignatienne et de l'éducation jésuite. C'est une méthode traditionnelle de prière pour revenir facilement sur le déroulement de sa journée, et se rappeler des moments de grâce et de bonté, de déception ou de colère... **Dans les périodes d'incertitude et de changements rapides, il devient essentiel de prendre le temps de s'arrêter et de réfléchir.**

Ce que les gens ne saisissent pas toujours, c'est que la relecture est extrêmement flexible et peut s'adapter à toutes les circonstances. On peut s'en servir pour passer sa journée en revue ou pour se concentrer sur un problème ou une priorité précise. **Si nous pensons au nouveau contexte – le confinement – dans lequel nous sommes nombreux à nous retrouver, il y a tout lieu d'adapter l'examen à cette situation sans précédent.**

Comment relire sa journée ?

Prenez un moment pour vous recentrer.

Respirez profondément. Adoptez une position confortable. Comme la roche qui se dépose au fond du lac où on l'a jetée, déposez-vous, installez-vous.

Prenez conscience de ce que vous éprouvez dans l'instant.

S'il vous est difficile d'être calme, reconnaissez-le. Si vous vous sentez frustré ou stressé, reconnaissez-le. Dieu veut être présent dans tous les aspects de votre vie, pas seulement

aux heures où la sérénité vous est facile !

Demandez la lumière et la lucidité en vous préparant à passer votre journée en revue.

Prenez un moment pour vous demander en quoi le coronavirus affecte votre vie. Au moment où l'on nous demande de pratiquer l'éloignement social, demandez-vous **quels sont les liens pour lesquels vous êtes particulièrement reconnaissant. Qui est-ce qui vous fait vous sentir enraciné en Dieu, qu'est-ce qui vous relie à Lui ?**

1. Les problèmes de santé publique ont tôt fait de nous rappeler combien nos vies sont reliées à celles des autres dans la société. Ils peuvent nous obliger à voir des gens qu'on préfère ne pas voir ou ne pas rencontrer. Y a-t-il une personne ou un groupe de personnes qui sont particulièrement touchées par le coronavirus et que vous ne choisissiez pas souvent de voir ou de rencontrer en temps normal ? De quels liens aux autres prenez-vous davantage conscience ? Vers qui choisissiez-vous normalement de vous diriger ? Qui évitez-vous, qui refusez-vous de voir ? Si vous le pouvez, visualisez le visage de ces personnes. **Quels sont les liens, les contacts, que vous tenez pour acquis dans votre vie ? Quels sont ceux qui ont le plus d'impact sur vous ?**

2. Remarquez les émotions que vous éprouvez en pensant à ces personnes, sans juger, sans abuser de l'analyse. **Reconnaissez simplement qui elles sont, faites attention, et remarquez où Dieu pourrait vous dire quelque chose.**

3. En pensant aux différentes façons dont vous êtes relié (ou non) à d'autres, choisissez un lien (ou le défaut d'un lien) qui vous paraît important, significatif, ou qui ressort comme étant le plus fort. Arrêtez-vous et demandez-vous à quelle croissance vous êtes appelé, à compter de maintenant. Si vous êtes croyante ou croyant, prenez un moment pour prier là-dessus.

Dieu nous a donné une créativité et une imagination sans limites. Même en cette période de séparation

et d'isolement, quelle serait pour vous la façon d'entretenir des contacts riches de sens avec d'autres, soit directement, via les outils numériques, soit encore à force d'attention et de concentration ?

Respirez profondément et marquez un moment de silence. Rendez grâce à Dieu pour ce moment, et quand vous êtes prêt, reprenez vos activités.

Susan Haarman,
Directrice associée du Center for Experiential Learning de
l'Université Loyola de Chicago