

UN JOUR SANS FIN

RÉFLEXION SUR LE TEMPS DU
CONFINEMENT



Lâcher-prise ne s'apprend pas véritablement, c'est une expérience qui s'impose brutalement. Une rupture totale avec son rythme de vie, ses projets en cours et l'angoisse d'être toujours dans la course. Une parenthèse entre deux rapides, un îlot entre deux naufrages et l'envie de se raccrocher à la dernière bouée de secours possible. En somme, rien d'autre qu'une forme de résilience. Dans cette résilience, au bout d'un temps d'accoutumance à ce temps imposé de libertés restreintes et d'incertitude, de renoncement parfois à des projets de vie importants, peut s'ouvrir en nous une plus grande disposition d'esprit. Le temps du confinement, renversant le cours des choses et bouleversant notre vie par les imprévus qu'il impose, offre ainsi l'opportunité d'apprendre à connaître cette expérience progressive du lâcher-prise et d'accepter la notion angoissante du ne «rien faire».

- Savoir lâcher l'instant qui passe, la course contre la montre, les contraintes de performance et de rentabilité du temps que l'on s'impose un peu trop souvent.
- Réapprendre à perdre ses repères, cesser le décompte des semaines, oublier même jusqu'au jour de la semaine. Savoir vivre pleinement au moment présent, sans plus regarder le passage du tour du cadran horaire, comme le font si bien les enfants.
- S'autoriser à relâcher enfin cette boule au ventre, ce stress face aux attentes sociales, la peur de ne pas «y arriver» face à tous les impératifs que l'on s'est donné, et qui ne font que s'accumuler au fil de notre vie.
- Prendre du bon temps, égoïstement, couper avec le rythme de vie sociale, lever le regard vers le ciel. Rester simplement la tête dans les nuages à contempler ce plafond bleuté sans plus aucune trace d'avion.
- Ouvrir à nouveau ses perceptions à ce que l'on n'entendait plus : le chant des oiseaux, le silence des engins motorisés confinés sur leur place de parking, la brise légère qui passe faisant bruissier les feuilles des arbres.
- Se réapproprier les formes de contact et le recours aux réseaux sociaux, rester en contact avec ses proches en partageant photos, visios, messenger... Et paradoxalement prendre conscience du côté limité de la communication virtuelle, et de la juste place du contact physique et affectif dans le domaine relationnel.

UN JOUR SANS FIN

RÉFLEXION SUR LE TEMPS DU CONFINEMENT



- Enfin, faire renaître en nous le désir de retourner aux origines essentielles : famille, proches, amis, centres d'intérêt et loisirs partagés le temps d'un repas, d'un morceau de musique joué, d'un air repris ensemble, d'une promenade ou d'une partie de jeu. Redécouvrir ces moments partagés comme les véritables sources de notre épanouissement et de notre bien-être.

Bien sûr, dans un monde idéal, ce temps de répit devrait être partagé avec l'ensemble des guerriers présents sur le champ de bataille : caissiers, infirmiers, médecins, livreurs et d'autres qui se noient dans l'accomplissement du service des besoins les plus essentiels pendant que nous ne pouvons que modestement respecter le #ResterChezSoi pour leur apporter notre soutien. Ce qui fait naître le sentiment d'un injuste paradoxe dans cette expérience : celui d'avoir «trop de temps» pour soi quand d'autres ne disposent pas d'une minute pour se reposer et se ressourcer au sein de leur foyer.

Ce temps que l'on aimerait développer dans le partage devient alors un temps créatif pour beaucoup : confection de masques de protection fait-maison livrés aux secteurs de la santé en manque de matériel, partage de concerts en Live& chez soi par les chanteurs et musiciens, création de plateformes de soutien en ligne et de supports graphiques d'information par les artistes du numérique, montage de clips vidéos avec des messages relayés d'entraide, partage d'art visuel (photos, documentaires, dessins...) pour nous faire voyager hors de la maison.

Ce peut être aussi un temps propice à l'écriture, au retour sur soi, à la réflexion de ce qui nous semble vraiment essentiel, de ce que l'on voudrait garder de ce jour sans fin ; ce moment indéterminé du « combien de temps encore » où la réponse donnée par échéance successive reste pour autant suspendue dans l'incertitude.

On pourrait alors se mettre à espérer que ce temps de créativité et du désir de partage, de mise en pratique du lâcher-prise plus ou moins imparfaite néanmoins enrichie de bonne volonté, persiste tel un jour sans fin au-delà du confinement.

Marie-Alexia CHAUSSIN