



*« L'Eternel est mon berger : je ne manquerai de rien. Il me fait prendre du repos dans des pâturages bien verts, il me dirige près d'une eau paisible. »  
Psaume 23 : 1-2*

*Dimanche 22 mars 2020*

*Une image, un petit billet, pour rester en lien et demeurer en communion avec chacune et chacun de vous.*

*Je ne sais pas comment vous avez vécu ces derniers jours mais moi c'était au fond de mon lit suite à une grippe. J'émerge peu à peu, aujourd'hui pour vous écrire ces quelques mots.*

*Notre quotidien a fortement été bousculé cette semaine et nous sommes invités à trouver de nouveaux repères et un nouvel équilibre, avec plus ou moins de confiance ou d'inquiétude face à une pandémie mondiale inédite. Les uns auront à vivre avec une famille rassemblée sous un même toit, d'autres auront à vivre la famille à distance, éparpillée ici et là, plus ou moins isolé-e de ses proches, confinement oblige. Pour les uns, le travail pourra continuer, pour d'autres ce sera l'arrêt total avec tout ce que cela peut engendrer comme insécurité face à l'avenir. Quelle que soit notre situation personnelle, nous ne sommes pas seuls : « Je marcherai moi-même avec toi » dit L'Eternel à Moïse et à son peuple, et comme nous le rappelle le psaume 23:1-2.*

*En ce temps particulier nous avons des défis à relever, prendre soin des uns et des autres malgré la distance, malgré les règles strictes pour endiguer cette pandémie. Notre bon Berger nous invite à être sel et lumière là où nous sommes, et pas seulement envers notre communauté. J'ose espérer qu'en tissant ces liens de solidarités et d'entraide, nous en ressortirons grandis et saisirons ces temps d'épreuves comme une occasion pour grandir dans la communion non seulement fraternelle mais aussi humaine. Je vous souhaite à chacune et à chacun de demeurer en Dieu, qu'en cette occasion nous puissions vivre une communion avec Dieu tout en profondeur : « C'est dans le retour à moi et le repos que sera votre salut, c'est dans le calme et la confiance que sera votre force. » Esaïe 30:15*

*En communion dans la prière, prions pour :*

- Les malades et le corps médical, durement éprouvés*
- Le gouvernements des pays touchés qui ont des décisions de grande portée à prendre*
- Les familles endeuillées et les personnes vulnérables (les SDF, les migrants, les personnes isolées,...)*
- L'Afrique face*

*Et voici ci dessous en bonus, un article glané sur les réseaux sociaux pour ceux et celles qui n'ont pas internet.*

## **Les 5 phases psychologiques du confinement**

Rien n'est plus étrange que ce qui nous arrive en ce moment. Nous n'avons pas de références, tout est de l'ordre de l'inconnu. Sauf que non : ailleurs, d'autres ont vécu (ou vivent encore, avec un peu d'avance) ce confinement. Et nous transmettent de précieux conseils sur les différentes étapes mentales de cette quarantaine.

---

- **La phase 1, dite *phase de survie***, est la plus compliquée. C'est la phase d'adaptation à ce nouveau mode de vie, teintée de panique, de mauvais sommeil, etc... On est le plus souvent en mode "réactif", à regarder sans arrêt les news sur l'évolution du virus.

**Les conseils pour cette phase** : ne surtout pas passer ses journées à regarder les infos et se concentrer sur le plan de préparation de cette quarantaine. Que veut-on en faire ? Comment transformer ce temps lent en temps qualitatif ? Comment va-t-on occuper ses journées ?

- **La phase 2 est la phase de sécurité**. On s'habitue progressivement à ce mode de vie, on baisse nos défenses, on range nos placards et on commence à embrasser ce temps long.

**Les conseils pour cette phase** : se retirer des boucles Whatsapp ou autres trop intempestives, mettre à profit ce temps pour explorer l'une des passions/activités que l'on n'a jamais le temps de pratiquer - par exemple la cuisine.

- **La phase 3 est considérée comme la phase d'appartenance**. C'est là que les choses deviennent vraiment intéressantes, lorsque la nouvelle normalité s'installe. On apprend enfin à gérer son temps, à jongler entre travail et famille à la maison, à s'installer dans son rythme. Ce n'est pas la phase la plus facile mais cette nouvelle norme et cet équilibre de vie inédit s'installent, curieusement, plutôt bien.

**Les conseils pour cette phase** : ne plus évoquer la quarantaine comme une prison mais plutôt comme du *me time*, créer un calendrier familial pour bien séparer les temps de famille et les temps de travail, ne plus être dans l'entre-deux.

- **La phase 4 est appelée phase de l'importance**. Après avoir traversé toutes les phases précédentes, vous avez vécu beaucoup de changements en très peu de temps. Il s'agit de les mettre à profit pour une transformation potentielle : soyez donc attentif à toutes les nouvelles idées qui pourraient naître, sur votre façon de travailler, de vivre et sur ce que vous avez vraiment envie de faire.

**Les conseils pour cette phase** : maintenir le plus possible l'équilibre trouvé dans la phase précédente. Vous avez sûrement développé des relations différentes avec votre famille ou vos collègues depuis que vous avez traversé cette crise ensemble. Que voulez-vous en faire ?

- **La phase 5, c'est la phase d'auto-actualisation.** Alors que la panique ambiante et le nombre de nouveaux cas commencent à baisser, la vie s'ajuste lentement à la nouvelle norme. Rester vigilant et reconnaissant d'avoir enfin émergé, même si usés par une pandémie potentiellement dévastatrice. Prendre du recul par rapport à sa transformation.

**Les conseils pour cette phase :** Tirer parti du changement rapide pour accélérer des changements dans son style de vie, son travail, etc.

SOURCE : Lessons from a coronavirus refugee - Sina Farzaneh

---