

Le confinement : co vide ou co plein ?

Le 5 avril 2020



Tout le monde n'est pas égal devant ce confinement qui nous est imposé et qu'heureusement, le plus grand nombre accepte.

Du stakhanoviste du télétravail, avec ou sans enfant, au chômeur forcé avec ou sans espace de vie confortable, aucune situation n'est comparable.

Pourtant, si j'ose une photo caricaturale des confinés qui m'entourent, elle montrerait à ma gauche **un groupe de personnes occupées, connectées, voire débordées** et à ma droite **un groupe sans occupation précise zappant** d'une activité à l'autre totalement dépassés par toutes les sollicitations.

Un peu comme si, **alors que la roue du hamster cessait de tourner, la première nécessité n'était pas de descendre de la roue** mais d'acheter des pâtes, du PQ et surtout ne pas perdre de temps ! (voir cette video très drôle) <https://www.youtube.com/watch?v=-ibKeldVatI>

Et moi, qu'ai-je fais ? et bien, j'ai suivi le courant, un coup d'un côté, en hyperactive branchée et un coup de l'autre, en désorientée errante, pas foutue d'assouvir ma passion pour la littérature car même lire n'était pas si simple.

Du moins, était ce le cas jusqu'à ce qu'une petite voix en moi me demande en fin de deuxième semaine: « où es tu Flavienne ? »

Douloureuse illumination, comprenant qu'à ce rythme j'allais passer à côté de cette **possibilité, unique dans ma vie, de descendre de mon vélo** (j'avais déjà quitté la rue du hamster) et d'arrêter de pédaler, de vouloir, d'attendre, de planifier, d'initier, **pour laisser venir mes désirs comme on cueille une fleur du printemps dans un jardin.**

Mais le savoir n'allait rien résoudre !

Choisir le « vide », le « presque vide » ou même le « un peu plus de vide » allait me couter de douloureux efforts. Des efforts pour ne rien faire, c'est épuisant !

Le Point publia un entretien, le 29 mars, avec Odile Chabrilac qui est psychologue et naturopathe qui m'a beaucoup parlé: <[Tuer l'ennui, quelle drôle d'idée !](#) >

L'article commençait par un rappel des Pensées de Pascal :

« Rien n'est plus insupportable à l'homme que d'être dans un plein repos, sans passion, sans affaire, sans divertissement, sans application. Il sent alors son néant, son abandon, son insuffisance, sa dépendance, son impuissance, son vide. Incontinent, il sortira du fond de son âme l'ennui, la noirceur, la tristesse, le chagrin, le dépit, le désespoir. »

Je confirme.

Et la psychologue précisait :

« C'est au moment où on lâche, où on assume le rien, qu'on va aller puiser au cœur de soi, et qu'on va pouvoir le transformer. Ennuions-nous ! »

J'y aspire.

Alors bien sûr, le confinement n'est pas un long fleuve tranquille, un dimanche éternel, ni des vacances de récupération et nous ignorons pour l'instant la sortie : mais si individuellement et collectivement nous voulons avoir la chance que cette crise nous change vraiment, **nous devons choisir : vivre un co vide (vivre le vide ensemble) ou un co plein (vivre le plein ensemble) ?**

Alors, je repense à ces mots du Docteur Richard Béliveau qui disait **« Malheureusement, pour beaucoup de gens, la seule fois dans leur vie où ils seront face à eux-mêmes, c'est au moment de mourir. »**

Et je choisis de me mettre en jachère.

Ou presque car cultiver sa terre et prendre soin du germe qui sommeille au cœur du vide, c'est un job !



Ecrit par Flavienne SAPALY

Mob : 06.82.56.38.99

Mail : flavienne.sapaly@humanart.fr

Coach Accréditée EIA EMCC

Superviseur Certifié CSA

Consultante formateur agréé expert ICPF et PSI

