



LIRE ET RE-LIRE L'EXPÉRIENCE PERSONNELLE ET FAMILIALE DU DÉCONFINEMENT

19 mai 2020 – par le père Emeric Dupont

Après avoir vécu deux mois inédits dans l'histoire de notre monde moderne, il est temps de reprendre progressivement le cours de nos vies... Mais elles seront nécessairement différentes ! Le dé-confinement sera très progressif et le retour au plein fonctionnement de nos sociétés prendra du temps.

Nos habitudes ont été chamboulées, notre patience et notre créativité ont été parfois mises à rude épreuve. Comment re-lire cette période et se préparer à reprendre quelques activités en tirant parti de l'expérience vécue ?

Nous vous proposons une fiche d'exercices simples à faire seul, ou en couple, ou en famille... Il est bien plus profitable de commencer par faire l'exercice de relecture face à soi-même (le premier proposé) avant de se lancer dans une relecture à plusieurs.

Voici quelques propositions pour regarder avec lucidité et bienveillance le temps passé pendant la longue période d'enfermement que nous avons vécu et vivons.

La relecture propose 2 ou 3 étapes. Il est préférable de prendre le temps de s'interroger face à soi-même avant d'aborder une éventuelle étape de relecture à deux ou en famille. Nous avons donc :

- une première étape face à soi-même,
- une deuxième étape en couple, s'il y a lieu,
- une étape à vivre en famille.

Installez-vous confortablement, prenez de quoi écrire car cela aide à exprimer des idées qui, sinon, risquent de demeurer embrouillées ou confuses. Les pensées parfois se précipitent et nous n'avons pas le temps d'en prendre conscience. Écrire permet de poser sa propre pensée.

FACE À SOI-MEME

Ne pas hésiter à noter des faits précis, des exemples. Cette étape peut être éventuellement partagée avec un(e) ami(e) quand on l'a terminée.

Ce qui m'a angoissé pendant ce temps de confinement : ...

Ce qui m'a aidé à apaiser mon angoisse : ...

Ce que j'ai aimé vivre pendant ce confinement (activités, moments privilégiés, moments inhabituels...) : ...

Ce dont j'ai eu besoin et que je n'ai pas eu : ...

Ce que j'ai appris sur moi et que je ne connaissais pas : ...

Ce qui a changé en moi : ...

Dans ma vie active (professionnelle, associative, de voisinage), ce qui m'a marqué pendant le confinement : ...

Ce que j'aimerais vivre différemment maintenant que le confinement s'achève : ...

EN COUPLE

Il est préférable d'écrire pour soi-même puis que chacun prenne la parole sans s'interrompre. Les questions viendront lorsque chacun aura tout dit !

Ce qui m'a dérangé dans notre vie de couple pendant ce confinement, ce qui a été inconfortable : ...

Souvent, pendant ce confinement, je me suis senti(e) (mettez le plus de mots possible) : ...

Ce dont j'ai eu besoin, et qui m'a manqué : ...

Ce que j'ai appris sur toi, sur notre couple, pendant ce confinement : ...

Ce que j'apprécie encore plus chez toi après l'expérience du confinement : ...

Ce que j'ai envie de vivre avec toi maintenant : ...

EN FAMILLE

Il est préférable d'écrire pour soi-même puis que chacun prenne la parole sans s'interrompre. Dans la famille, tout le monde peut avoir quelque chose à dire (dès l'instant que l'enfant est capable de parler, de communiquer, il peut aussi avoir besoin de ce partage, même s'il a du mal à entrer dans l'exercice).

Le tour de parole est à déterminer ensemble. Des dessins peuvent remplacer l'écrit par exemple. Les questions viendront lorsque chacun aura tout dit !

Ce qui a été dur et pénible pour moi à vivre pendant le confinement : ...

Ce qui m'a manqué le plus : ...

Ce que j'ai découvert sur moi pendant le confinement : ...

Ce que j'ai appris sur les autres membres de la famille pendant le confinement c'est (une anecdote ou un exemple par membre serait bien) : ...

Ce que j'ai aimé vivre en famille pendant le confinement : ...

La vie va progressivement reprendre son cours « normal » mais ce que j'aimerais changer et ne plus recommencer : ...

Ce que j'aimerais vivre de différent dans la famille après le confinement : ...

Ce que j'aimerais continuer à vivre après le confinement : ...

Ce que j'appréhende pour la reprise du travail/ de l'école : ...

Ce que j'ai particulièrement apprécié chez chaque membre de la famille : ...

EN COMMUNAUTÉ

Là aussi il est préférable d'avoir d'abord répondu aux questions « pour soi-même » au début de cette fiche, avant de proposer un échange en petit groupe.

Une association, un mouvement, une fraternité, une paroisse... peuvent organiser une telle rencontre, selon des modalités que chacun pourra organiser à sa guise. Toutefois, il ne faut pas dépasser une taille de groupe de 8-10 personnes. Un modérateur désigné passera la parole. Il est important de ne pas se couper la parole, de ne pas débattre, de ne pas « rebondir » sur ce que l'autre vient de dire.

Mais de laisser la parole se dérouler dans une écoute réelle et un vrai silence bienveillant.

Ce qui m'a manqué de la vie du groupe/communauté pendant le confinement : ...

Comment je suis resté en lien avec le groupe/communauté : ...

Comment le groupe/communauté a pris ou non soin de moi : ...

Ce que j'ai découvert sur le groupe/communauté pendant ce temps particulier : ...

Les activités que j'aimerais reprendre maintenant dans le cadre du groupe/communauté : ...

Les changements que j'aimerais voir naître dans le groupe/communauté maintenant, suite à tout ce que nous avons vécu : ...

Comment j'aimerais participer au groupe/communauté, ce que j'aimerais lui apporter à l'avenir : ...