

Votre Feuille de route pour le confinement commence par un sourire

Résumé du message précédent :

Nous allons avoir besoin de méthode et de courage pour tenir le coup pendant cette période de confinement. Je vais vous aider, avec toute mon équipe d'experts, à définir cette méthode et à trouver ce courage.

Ce que vous allez apprendre dans ce message :

Premier besoin vital, garder le moral, en tout cas ne pas sombrer dans la névrose. Plus facile à dire qu'à faire ?

Peut être, mais on va quand même essayer.

Chers amis,

Première priorité, ne pas sombrer dans la névrose.

Elle est présente partout :

- dans les nouvelles qu'on reçoit en permanence,
- dans l'inquiétude perceptible chez nos proches, même ceux qui ne s'inquiètent pas d'habitude,
- dans ces images de magasins dévalisés et de gens qui se battent pour du papier toilette ou un paquet de pâtes.

La névrose n'est pas absurde non plus, hélas :

- la maladie est là
- elle est dangereuse (surtout pour les personnes âgées ou en situation de faiblesse)
- on ne sait pas combien de temps la situation de crise va durer.

Le rappeler, ce n'est pas rajouter de la névrose, c'est valider que notre inquiétude a du sens.

L'accepter, c'est une première manière de la dominer.

Que pouvons nous faire pour nous donner du courage ?

Plein de choses, je vous assure.

#1 Ne pas rester solitaire - même si on est seul chez soi

L'être humain est fondamentalement social. Vous n'allez peut-être pas vous en rendre compte tout de suite, mais l'absence de contacts avec vos proches, avec des moins proches, voire des inconnus, **va très vite vous manquer.**

Vous manquer à un point pas possible.

En tant qu'êtres humains, nous n'existons qu'à travers le regard des autres, pas besoin d'avoir fait 10 ans de philosophie pour le savoir.

Il existe un outil très simple qui va vous permettre de **conserver un lien social pendant cette période** d'isolement : il s'appelle le TELEPHONE. Vous allez en user et en abuser.

Au début, vous n'allez probablement parler que de la crise du coronavirus avec votre interlocuteur. Est-ce que ça va vraiment nous aider ? Oui, car partager un souci, c'est déjà l'alléger. Mais vous verrez, vous allez rapidement parler d'autre chose, et alors ce sera comme si vous vous étiez échappé de votre maison ou de votre appartement.

Ce matin j'ai appelé ma soeur sur whatsapp, à dix heures du matin. Je ne l'appelle jamais pendant les heures de bureau (et pour être franc je ne l'appelle pas souvent d'habitude). Elle était encore en peignoir, cela m'a fait rire.

#2 Pas plus d'une heure d'info par jour !

Mon deuxième conseil est encore plus basique : **ne passez pas votre journée à écouter les nouvelles.**

- Le décompte des malades, celui des morts.
- La liste des choses qui ferment.
- Celle des pays qui barricadent leurs frontières.

Comment voulez-vous garder le moral en écoutant cela en boucle ?

La solution : fixez-vous des horaires pour les informations. Allumez la radio quand vous prenez votre café du matin, si c'est votre habitude. Et puis éteignez-la trente minutes plus tard, AU MOINS jusqu'à midi. De toute façon il faut maintenant rester chez soi, quelles nouvelles incroyables allez-vous manquer ?

- L'Euro 2020, les Jeux Olympiques sont finalement reportés ? La belle affaire.
- Trump a dit une nouvelle bêtise ? Quelle surprise.
- Nos politiciens ne savent pas jusqu'à quand cela va durer ? Quel scoop.

Surtout ne laissez pas la télévision allumée en permanence, les chaînes d'info vont vous achever très vite. Elles ont besoin de nouvelles sensationnelles tout le temps.

Mon conseil : tournez-vous vers la presse (en ligne par les temps qui courent), le rythme des journaux est plus lent, leurs informations sont en général plus fouillées, ils publient quelques articles par jour, pas cinquante.

Ralentissez le rythme de votre info, et prenez soin de vous déconnecter souvent.

#3 Rire, c'est le propre de l'Homme

Mais me direz-vous, comment rire dans la situation actuelle ?

Nous n'allons pas rire *de* la situation actuelle bien sûr, mais nous allons continuer à rire parce que c'est la meilleure des thérapies. Pour cela, vous allez vous tourner vers des valeurs sûres : les comiques que vous aimez, ceux qui vous font toujours rire, mais que vous n'auriez pas l'idée d'écouter en ce moment.

Vous trouverez sur Youtube les sketches de tous vos comiques favoris.

[Raymond Devos en spectacle](#), gratuitement dans votre salon, Pierre Dac, Guy Bedos, Fernand Raynaud, Popeck !

Je vous recommande en particulier la chaîne [INA Humour](#) sur laquelle L'Institut National de l'Audiovisuel a compilé les plus grandes performances de nos comiques tricolores sur le petit écran depuis cinquante ans.

Pour ma génération, songez que tous les sketches des Inconnus ou presque sont en accès libre sur internet. Ah le sketch du bon chasseur et du mauvais chasseur, à voir et à revoir...

J'en rigole déjà rien que d'y penser.

Ces heures de poilade que vous avez devant vous, grâce à ces semaines de confinement !

Et n'oubliez pas la radio non plus. Rires & Chansons est la radio comique la plus connue, mais il y en a d'autres.

Attention toutefois, n'abusez pas non plus. Si vous visionnez toute la série des gendarmes de Saint-Tropez en une journée, vous risquez un gros coup de barre le lendemain.

#4 Donner du sens au temps qui passe

Reste le plus difficile peut-être, comment s'occuper pendant ces longues journées que nous allons passer cloîtrés à la maison ?

Il y aura un moment gymnastique, dont je vous parlerai demain. Il y aura un moment rire et des longs coups de téléphone, et on va passer plus de temps à cuisiner. Mais, le reste du temps ?

C'est le moment ou jamais de se (re)mettre à lire, mais pas pour parcourir rapidement le programme télé. Lire des vrais livres, des pavés, des trilogies ! Mais non bien sûr, le but n'est pas qu'ils soient longs. Le but est qu'ils vous plaisent.

Là aussi, commencez par des valeurs sûres : un livre que vous avez adoré dans votre jeunesse, c'est le moment ou jamais de le relire. Personnellement je vais relire Education Européenne de Romain Gary, qui m'avait bouleversé à 15 ans. Et puis rien que d'y penser, je pourrais aussi relire le Grand Meaulnes et l'Homme qui rit.

Pourquoi ne pas lire aussi de la poésie, ce qu'on ne fait jamais ? Là aussi, vous trouverez tout sur internet. La puissance de Victor Hugo, le lyrisme de Lamartine, la révolte de Rimbaud ! Je vais vous dire : 5 minutes d'Apollinaire, c'est aussi dépaysant qu'un sketch de Bourvil.

Mais il n'y a pas que lire pour s'occuper, et certains parmi nous n'aiment pas lire.

Faites le tour de votre logement : il y a forcément des choses à faire que vous repoussez depuis longtemps. Une réparation, une modification de déco, des meubles à changer de place, un vêtement à raccommoder. Tout le monde a des choses en retard chez lui/elle, ne prétendez pas le contraire !

Me concernant, je n'ai pas encore fait un tour complet, mais je sais déjà que je vais en profiter pour ranger et nettoyer les pots de confiture vides, nettoyer les velux (c'est pénible il faut monter l'échelle à l'étage), et trier mes factures.

Et je ne parle même pas du jardin. Si vous en avez un, en cette saison ce n'est pas l'occupation qui manque. Il faut juste s'y mettre.

#5 Réveillez la passion qui dort en vous

Enfin, c'est certainement l'occasion de faire des choses que nous aimons ou rêvons de faire, mais que nous ne faisons pas d'habitude.

Observez les oiseaux ? Il suffit de mettre quelques miettes de pain bien en vue quelque part, en général ils viennent.

Passer plus de temps à découvrir et comprendre la Nature qui a tant de bienfaits à nous apporter ? Si vous n'osez pas sortir de chez vous, [les Rendez-Vous de Plantes & Bien-Être](#) vous donneront un bon bol d'air.

Dessiner, peindre, faire de la calligraphie ? N'avez vous pas un rouleau de papier quelque part, des pinceaux rangés depuis trop longtemps ?

Chanter, toucher à ce piano ou à cette flûte qui vous nargue depuis des années ?

Commencer à apprendre une nouvelle langue, comme vous en rêvez depuis si longtemps ? Des applis gratuites vous permettent de commencer de zéro, comme Duolingo.

Ecrire une histoire, commencer un livre, racontez votre vie ? Si vous ne vous y mettez pas maintenant, ça ne sera fera jamais !

Démarrer un blog sur un sujet qui vous tient à coeur. J'en ai bien un, moi !

Je vous laisse y réfléchir, et je vous dis à demain, pour un message sur les exercices physiques à faire chez pour garder la forme.

Tenez bon, nous sommes tous sur le même bateau et nous allons nous en sortir tous ensemble.

P.S. : Le geste simple que vous pourriez faire ce soir ?

Regardez les étoiles ou la lune avant de vous coucher, puisque la nuit devrait être claire. Elles sont très loin au dessus de tout ce qui nous arrive.