

### *Témoignage I. :*

Les rumeurs l'annonçaient depuis deux jours, le confinement sera finalement aussi instauré en France dès mardi. Nous devons, rester chez nous, pour laisser passer l'orage. La brutalité du virage est inquiétante. Le confinement n'est sûrement pas le pire des cauchemars. Etre chez soi alors que la maladie frappe le monde entier peut aussi avoir un côté sécurisant. Mais que sera rester chez soi pendant des jours, des semaines ?

La première étape est d'expliquer à mes ados, sans les inquiéter davantage, le nécessaire changement de mode de vie. Leur faire accepter de ne plus sortir et voir leurs amis ne va pas de soi, car apparemment, tout le monde n'a pas la même vision ni la même pratique du confinement. Je sais bien qu'ils considèrent comme vital de fréquenter leurs amis, et je comprends leur insistance avec le pénible argument « oui mais untel, lui, fait autrement ». Alors, on prend le temps d'en discuter, plusieurs fois. A défaut d'espace, le temps lui, ne manque pas, et il faudra reprendre ensemble beaucoup de choses.

Le travail et les études doivent trouver leur forme de continuité, avec tous les obstacles que ce nouveau mode de vie nous impose. Il n'est pas facile de garder le rythme, de se lever tôt tout en restant à la maison, surtout pour des adolescents.

L'exercice est difficile avec eux: il faut maintenir un nouveau cadre, et il faut garder de la souplesse pour qu'il soit accepté et que les relations ne se crispent pas. J'accepte que la journée commence un peu plus tard, j'impose que le travail soit fait. Certains enseignants maintiennent leurs heures de cours en distribuant leurs tâches en début d'heure et en récupérant le travail à la fin, d'autres donnent des devoirs et laissent les élèves s'organiser. L'expérience est laborieuse. Ils passent beaucoup de temps à étudier avec parfois le sentiment d'avoir davantage de travail, de ne pas comprendre, de ne pas avancer. Nous voyons très clairement la limite du système. On ne peut pas remplacer une journée de classe, en face des professeurs, par une journée de travail à la maison.

De mon côté ce sont les incertitudes qui prédominent lors des premières journées. Les activités d'accompagnement des jeunes et des familles étaient censées être maintenues mais sont finalement suspendues suite aux dernières directives. Comment ces jeunes et ces familles vont passer ce cap ? L'accompagnement à distance se met en place plus ou moins facilement. C'est rassurant mais encore trop d'inconnues subsistent dans cette configuration atypique qui a sa propre urgence. Il faut penser et construire, et il faut le faire vite.

L'obligation de rester chez soi fait naître de nouveaux enjeux. Il faut mettre en veille certaines activités de sa vie, et trouver de la compensation dans ce qui est à sa portée. Là encore, on relâche le cadre sur les réseaux sociaux et les messageries, mais pas question d'y passer la journée. Je sais que mes enfants ont besoin de libérer leur énergie, et si possible pas sur moi ! J'ai proposé de tester des séances de gym coachées par YouTube à ma fille, du jardinage et du vélo dans le quartier à mon fils. Si toute proposition est accueillie systématiquement et instantanément par un « NON ! » en première instance, elles finissent quand même généralement par passer et même apparaître comme pas si pénibles au regard des choix possibles.

Finalement le confinement prend forme peu à peu. Travail, cuisine, jeux de société, films et nouvelles activités ponctuent les journées. Les réseaux sociaux déjà omniprésents apparaissent maintenant comme les garants du lien avec la famille, les amis, les collègues de travail. Ils permettent de partager les informations, les inquiétudes mais aussi les blagues et l'humour qui ne sont jamais aussi

nécessaires que dans les périodes compliquées. Je suis convaincue que notre santé psychique dépend de la créativité, de l'optimisme et des liens que nous maintiendrons dans cette épreuve inédite. C'est sans doute une occasion unique pour chacun de repenser l'utilisation des écrans, non pas parce qu'ils sont omniprésents de fait, mais parce qu'ils peuvent apporter ce que rien d'autre ne peut apporter dans cette situation.

A chacun sa recette et ses moyens pour traverser cette période de confinement. Ma priorité sera de me sentir le mieux possible, d'être disponible émotionnellement malgré mes craintes pour le travail, l'éloignement de ma famille, et l'après coronavirus. Je m'aperçois qu'une de mes façons de faire face est l'humour et l'optimisme. J'essaye de voir le verre à moitié plein.