

Témoignage E. :

Du jamais vu depuis 1918 !

Cela fait donc 102 ans que le monde n'a pas connu de pandémie.

Mais qu'est-ce que ça signifie une pandémie et des mesures de confinement pour y faire face, au 21^{ème} siècle, à l'ère du numérique et des réseaux sociaux ?

D'abord, pour les personnes comme moi qui ont la chance de pouvoir le faire, il existe le télétravail.

Mais travailler à distance, avec ses enfants, dont un qui a particulièrement besoin d'attention parce que très anxieux, c'est parfois très compliqué.

Ensuite, les informations circulent bien, entre la télévision, la radio, internet et les réseaux sociaux, tout le monde ou presque est au courant de ce qui se trame. Entre sur-information, désinformation, blagues en ligne, parce que l'humour c'est important dans ce genre de situation, émissions délocalisées sur Instagram, concerts gratuits depuis le salon d'artistes, on réalise qu'on n'est pas si isolés que ça malgré tout face à cette sur sollicitation numérique.

Je me considère comme faisant partie des privilégiés car les personnes introverties comme moi vont vraisemblablement moins souffrir que les autres de rester enfermées chez elles.

Personnellement, un bon bouquin, un accès illimité à de la musique via une plateforme musicale en ligne et une bonne connexion internet, devraient me combler.

Et puis, j'ai la chance d'habiter dans une maison avec un jardin, ce qui rend les choses beaucoup supportables qu'en appartement où seules les fenêtres ouvertes peuvent faire passer de l'air plus pur qu'à l'ordinaire.

D'autant plus que cette situation totalement improbable démarre avec l'arrivée du printemps.

Ce qui marque au début, c'est le silence dans ma petite ville de l'est parisien. Le bruit de la circulation a quasi disparu et laisse place à un concert de bruits d'oiseaux, dont certains complètement inédits à mes oreilles.

Les bruits de la circulation automobile sont remplacés par ceux des tondeuses et autres outils de jardinage, car pendant cette période de confinement, il faut absolument que les jardins soient nickel, on ne sait jamais !

Et puis la musique qui passe à travers les fenêtres. Du piano en passant par du rap, du rock et autres styles de musique. Il y en a pour tous les goûts.

Curieusement, au fil des jours, je me rends compte que mes choix vestimentaires ont drastiquement changé. Fini les prises de têtes matinales du style "qu'est-ce que je vais mettre aujourd'hui ?". Je vais au plus simple.

Pour beaucoup, au début de ce confinement, c'était le moment de prendre du temps, d'apprécier les vertus de l'ennui, d'être dans l'instant présent, de méditer....

Mais au bout de quelques jours, je me rends compte que ce n'est pas possible d'être dans l'instant présent parce qu'il est lui aussi anxiogène, car complètement inédit. On a le cerveau parasité par des images flash à chaque geste, chaque image qui défile via les tuyaux d'internet.

Dès que je me lave les mains, je me dis qu'on ne se les lavera plus comme avant.

Je n'arrive déjà plus à me souvenir depuis combien de temps je n'ai pas fait la bise ou serré la main à quelqu'un.

Je pense aux familles nombreuses qui vivent dans peu de m2.

Je pense aux femmes qui vivent avec un homme violent.

Je pense aux enfants qui vivent avec une famille toxique.

Je pense aux personnes fragiles psychologiquement et qui risquent de ne pas supporter le confinement.

Je pense aux familles dont un parent est touché par le Covid-19 et qui ne peuvent pas aller le ou la visiter à domicile ou à l'hôpital.

Je réalise que mon cerveau n'est pas en capacité d'imaginer l'après même à très court terme.

Je n'arrive pas à me dire qu'il faut profiter de cette situation pour faire de l'introspection, pour lire mes piles de livres, pour enfin me mettre à écrire ou créer de mes propres mains, parce que l'inquiétude prime. Rien ne peut nous rassurer, nous raisonner, parce que personne ne sait ce qu'il va se passer à J+1.

C'est angoissant.

Peut-être est-ce irrationnel, mais je m'inquiète dès qu'un de mes proches tousse ou éternue alors que c'est le début du printemps et que le pollen est déjà bien présent et les allergies avec.

L'inquiétude est là également concernant mes parents qui sont âgés et qui n'habitent pas tout près de chez moi.

Dans ma famille, 4 générations subissent ce confinement : de 1 mois à 88 ans !

Mon père, le plus âgé, s'est transformé en docteur et a commencé à nous envoyer par mail une "ordonnance" à sa façon pour nous faire sourire.

Alors, puisque le stress doit être constructif, je l'ai très vite poussé à continuer, de manière à ce qu'il s'occupe l'esprit, mais aussi pour inciter toute la tribu aux échanges intergénérationnels.

Tous les jours, nous nous envoyons des photos des plus petits, des blagues, des conseils, des liens web, des chansons etc.

Et tous les jours, j'archive ses échanges par mail afin de pouvoir en constituer une mémoire familiale pour les plus jeunes d'entre nous.

Je ne sais pas ce qu'ils en feront, mais c'est là. C'est la grande force que nous offre cette ère numérique dans laquelle nous vivons, qui nous permet de garder des traces beaucoup plus complètes et variées qu'en 1918.

S.