



de la Mayenne

CÉAS de la Mayenne  
Centre d'étude et d'action sociale29 rue de la Rouillère  
53000 Laval  
Tél. 02 43 66 94 34  
Mél. ceas53@orange.fr  
Site Internet : www.ceas53.org

CÉAS-point-com

Bulletin hebdomadaire à destination des adhérents



## Société

## Confinement : une invitation au voyage intérieur

**D**epuis plusieurs semaines, notre vie quotidienne est chamboulée. Certains d'entre nous découvrent le télétravail ; d'autres pratiquent l'école à la maison. Nous mettons notre vie de famille au centre – tout en désirant garder une part d'intimité. Chacun compose le mieux possible avec ses propres contraintes...

La réalité de la pandémie peut susciter bien des inquiétudes qu'il ne s'agit pas d'éviter. Christophe André, médecin psychiatre, souligne que la peur est une émotion mal aimée, qu'on nous invite en général à refuser <sup>(1)</sup> : « *N'ayez pas peur* »... « *La peur n'empêche pas le danger* », etc. Mais qu'est-ce qui développe en nous ce désarroi ? Le risque d'attraper ce virus, les incertitudes sur l'évolution de la maladie, le manque d'information sur celle-ci, la circulation d'infos, la perte de nos repères habituels, le bouleversement de nos emplois du temps d'habitude si prévisibles et rythmés ?

Alexandra Milazzo, neuropsychologue, nous explique qu'« *une bonne partie de la réponse se trouve dans le fonctionnement psychologique humain. L'Homme n'est pas rationnel, l'Homme est terrorisé (autant que fasciné d'ailleurs) par l'inconnu, l'Homme a peur de la mort* » <sup>(2)</sup>. En effet, la peur de la mort est ancrée en nous et notre organisme est programmé pour survivre. D'où la panique qui surgirait du fait de se sentir constamment « menacé » par ce virus, perçu comme un ennemi qui rôde...

Fort heureusement, nous pouvons nous tourner vers nos ressources intérieures, ainsi que vers les personnes qui nous entourent pour goûter pleinement à l'expérience de la vie sans se focaliser sur le besoin d'assurer notre survie. Jouer avec nos enfants ou petits-enfants, par exemple, nous reconnecte à une dimension plus légère et plus propice à la détente. D'ailleurs, ils nous donnent des clés pour aller plus directement à la rencontre de nos émotions sans nous y engluer. Il n'y a qu'à les observer pour constater qu'ils peuvent facilement passer de la tristesse à la joie !

## L'occasion d'une exploration nouvelle

Si la joie est une émotion plutôt bien accueillie, force est de constater que nous ne sommes pas toujours à l'aise avec les émotions dites « négatives » comme la tristesse, la colère et la peur. Nous les dénigrons, les taisons volontiers... Pourtant ces émotions nous marquent. Elles sont un ensemble de modalités ressenties : psychologiques, motrices, cognitives, qui guident nos interactions sociales. Ces dernières sont fortement compromises par l'injonction qui nous est faite de rester chez nous. Injonction justifiée au nom de la santé de tous, mais induisant une carence sur le plan relationnel : les contacts physiques, les bons repas de famille, le sport collectif, les rassemblements culturels sont actuellement absents de notre existence.

Cela renvoie à deux grandes peurs humaines : celle du manque et celle du vide. Prenons du recul, profitons de ces moments imposés pour en faire des instants qui peuvent nous questionner. Nous avons l'occasion d'accueillir cette insécurité interne et de la transformer en une exploration nouvelle, intime. Là où notre mental nous incite à nous sonder en permanence, à chercher des solutions, à ressasser le passé ou à se projeter dans le futur, notre corps nous ramène à la dimension de l'instant présent. Que ressentons-nous ? De quoi avons-nous réellement besoin ici et maintenant ?

Le fait d'être à l'écoute de notre monde intérieur peut nous permettre de vivre les choses inconfortables avec plus de détachement sans pour autant les nier, les éviter. Au contraire, c'est en leur faisant de la place qu'on

**SAUVEZ DES VIES**  
**RESTEZ**  
**CHEZ VOUS**

## CÉAS-point-com

Bulletin hebdomadaire diffusé par  
messagerie électronique aux seuls  
adhérents du CÉAS.Contributeurs pour ce numéro :  
Virginie Amirbacasse,  
Laëtitia Bedouet Lallour,  
Claude Guioullier  
et Nathalie Houdayer.(1) – « Éloge et usage de la peur au temps du coronavirus », *liberation.fr*, 27 mars 2020.(2) – « [Pourquoi le coronavirus fait-il si peur ?](#), *huffingtonpost.fr*, 16 mars 2020.

# Vie associative

## Jalmalv : « Confinés, pas isolés »

L'association Jusqu'à la mort accompagner la vie (Jalmalv) de la Mayenne propose une écoute téléphonique pour les personnes gravement malades, leurs proches, les personnes en deuil, et pour tous ceux que le Covid-19 confronte à une situation de détresse.



07 68 11 00 90

Il suffit de laisser un message avec ses coordonnées et un bénévole de l'association Jalmalv rappellera sans tarder.

peut alors se libérer des tensions qu'elles peuvent générer lorsqu'elles ne sont pas évacuées. Accepter qu'elles soient là pour mieux les vivre et en tirer un enseignement ! Voilà un point à conscientiser pour que ce confinement nous soit personnellement bénéfique.

En outre, il semble précieux de trouver un juste milieu afin de prendre la mesure de la pandémie, sans se laisser gagner par une atmosphère anxieuse. Chacun se tient informé avec les réseaux sociaux, les chaînes d'information, les journaux. Les chiffres effraient. Dans le même temps, il est possible de trouver une activité salvatrice : pratiquer du sport à l'intérieur, cuisiner ces fameuses recettes que l'on aurait faites quand on aurait eu le temps, se plonger dans un roman palpitant. Bref, compenser cette privation de liberté physique par une action libre et choisie. Voilà un apprentissage que nous pourrions garder pour la suite...

Toujours est-il que le printemps n'a pas eu peur du virus et qu'il répond présent... Prenons un temps pour entendre la nature. L'absence de mouvements urbains est propice à l'écoute des chants des oiseaux. La Ligue de protection des oiseaux (LPO) propose une opération nommée « Confinés mais aux aguets ».

Pendant dix minutes, depuis sa fenêtre, depuis son jardin, il s'agit de noter le nombre d'oiseaux observés. Les comptages sont à enregistrer sur le site de la LPO ([www.oiseauxdesjardins.fr](http://www.oiseauxdesjardins.fr)). Utilisons notre isolement pour surveiller l'évolution des espèces. Profitons-en pour observer les arbres, leurs bourgeons, les fleurs et toute la vie autour. Le site [www.vigienature.fr](http://www.vigienature.fr) propose de nombreuses missions d'observation qui serviront à des chercheurs. À travers toutes ces initiatives, n'oublions pas de prendre soin de nous et d'utiliser nos sens pour entrer autrement en relation avec nos deux mondes : l'intérieur et l'extérieur.

[www.ceas53.org](http://www.ceas53.org)

### « Pandémie de coronavirus : un autre sens des priorités ? », CÉASsement vôtre ! du 3 avril 2020.

Dans son ouvrage *Du bon usage des crises*, Christiane Singer assurait avoir « gagné la certitude que les catastrophes sont là pour nous éviter le pire ». Et si cette catastrophe qui frappe actuellement l'ensemble des peuples de la terre était l'occasion de voir sous un nouveau jour nos relations et nos interdépendances ?

[Lire la suite...](#)

### « Le double jeu de la télévision », CÉASsement vôtre ! du 6 avril 2020.

Les chaînes de télévision déploient des trésors d'imagination pour couvrir la pandémie de coronavirus sans lasser le téléspectateur. Cela implique de multiplier et de renouveler les sujets de reportage. Il s'agit pour les journalistes de maintenir l'intérêt, sans tomber dans les discours trop anxieux, et si possible en donnant l'illusion d'une utilité sociale par des messages informatifs et préventifs.

[Lire la suite...](#)

