

L'art du confinement :

sens, bienfaits et petits trucs

par soeur Catherine ermite

Si personne ne peut se réjouir des nombreux morts, du deuil difficile, de la surcharge des hôpitaux et d'inconvénients parfois très graves occasionnés par ce virus incontrôlable, on peut cependant émettre quelques remarques. Et mettre l'accent sur tout ce qui va dans le sens du positif. Des personnes confient qu'elles vont mettre à profit ce temps de confinement pour réfléchir à leur vie, à son éventuelle réorientation, approfondir ce qui est en attente depuis longtemps. Des gestes de solidarité sont posés avec une grande générosité, qui proviennent de toutes parts.

Est-ce qu'une ermite, retirée mais en pleine nature, a une compétence ou une pertinence en matière de confinement ?

Mon ermitage de montagne est un espace très particulier. Je suis si retirée que c'est la montagne qui est mon ermitage. Par exemple la source pour puiser l'eau et faire la lessive est à 10 mn à pied, 20 mn en remontant avec ma charge. Une autre manière pour le dire : le robinet est à 800 mètres de l'évier. Dès lors le confinement ne peut pas être le même qu'en ville. Mon expérience si peu courante peut-elle avoir un intérêt pour les citadins, pour les personnes au coeur de la société ?

Eh bien oui, parce qu'à plusieurs reprises j'ai vécu des hivers particulièrement rudes et prolongés. Concrètement, j'ai passé 3 hivers de 5 mois de long, enfermée dans mon minuscule cabanon : à l'intérieur, moins de 3 mètres x 3 mètres. Dans cet espace très réduit étaient concentrés l'oratoire, le coin cuisine, la salle de bain, le bureau, le séjour et la chambre. De fait pour ne pas se retrouver en train de tout faire à moitié dans une pagaille ingérable, il convenait de s'astreindre à être méthodique, rigoureux, réfléchi avant chaque geste pour que tout s'enchaîne harmonieusement. La disparition des trajets qui permet la transition entre les activités (par exemple du bureau à la prise de repas), génère une confusion, que j'ai appris à gérer en marquant fortement le début et la fin de chaque activité. Et ce par quelques minutes de méditation ou de réflexion, qui permettent d'assumer consciemment et efficacement le passage. Ce qui m'a amenée avec le temps à comprendre ce conseil d'un Père du Désert : "Ne sors pas de ta cellule, elle t'apprendra tout." J'ai pu expérimenter le sens de la réclusion (pourvu qu'elle soit librement consentie ...) : un espace vital réduit permet de se structurer en profondeur à partir des besoins essentiels. De faire la part des choses en se dégageant du secondaire, de l'accessoire. De mesurer son éventuelle dépendance au superflu. Par la répétition ordonnée des gestes simples et nécessaires, ni plus ni moins, il y a un accès aux racines de l'humain. Les nier ou s'en évader, c'est l'illusion ou le chaos. Qui dit besoins essentiels et racines de l'humain parle tout simplement

de la vie ordinaire. Cette vie ordinaire, commune, dont notre époque glorifie l'évasion par les loisirs, les sports, tout ce qui distrait, divertit, sort du lot commun, valorise d'une manière ou d'une autre. Or cette épidémie révèle précisément à quel point des métiers peu valorisés ou carrément déconsidérés, car communs, ordinaires, sont indispensables et essentiels. Juste retour des choses. L'école du confinement est une redécouverte du sort commun, de l'ordinaire comme essentiel dont on ne peut s'abstraire. C'est une école de connaissance de soi, et les découvertes sur soi dans ces nouvelles conditions de vie peuvent être déstabilisantes. Au passage on peut noter que les soignants, sans grands discours ni grandes théories, pratiquent spontanément la non-dualité : en risquant leur vie pour celle des malades, ils ne font aucune distinction ni aucune séparation entre eux et les autres.

Adopter un emploi du temps, un horaire est aussi d'une grande aide, qui évite la dispersion, le laisser-aller. Horaire et emploi du temps qu'il ne faut pas hésiter à revoir chaque semaine, car le confinement génère des fatigues ou des bouleversements inattendus, qu'il faut accepter de gérer humblement. On ne se connaissait pas sous cet angle, et ce n'est pas toujours flatteur. Le mieux est d'accepter de se voir tel que l'on se découvre grâce à la méditation, même si c'est un peu amer, pour y remédier paisiblement, patiemment. Parce que le refus du réel finit tôt ou tard par se payer cher.

Par ailleurs en ce qui me concerne, à l'ermitage lors de ces hivers confinés, le temps était si exécrationnel qu'il n'était pas possible de se détendre dehors ne serait-ce qu'une demi-journée : entre l'enneigement, les températures polaires et les tempêtes de vent violent, tout cela encadré par des semaines de trombes d'eau glaciales. Moyennant quoi la moindre sortie pour l'eau ou les courses demandait la minutieuse préparation d'une véritable expédition. Qui m'évoque maintenant les précautions pour sortir et les gestes-barrière, qui, de par cette expérience et cette ascèse acquise, ne me posent aucun problème. Je ne suis bien entendu pas la seule à avoir pu adopter ces mesures sans difficulté. Toutes les personnes rompues à la discipline médicale, toutes celles qui ont eu à supporter une rééducation, toutes les maîtresses de maison soucieuses d'hygiène, tous ceux qui se sont astreints à une discipline exigeante, par exemple sportive, n'ont pas de mal à transférer leur expérience dans ces nouveaux comportements. C'est une occasion de méditer en profondeur sur l'importance de l'ascèse, mais aussi sur les interdits nécessaires, tous ces "ne pas" qui semblent négatifs et sont pourtant salutaires : "ne pas" sortir sans raison impérieuse, "ne pas" s'approcher trop près, "ne pas" propager un virus éventuellement hébergé, "ne pas" engorger les urgences pour des raisons mineures ... Le plus difficile des "ne pas" à tenir semblant être le confinement.

Pour ma part j'appelais cela de la réclusion, c'était volontaire et librement choisi. Maintenant ce que nous vivons c'est du confinement et la pandémie nous l'impose, mais cela revient au même : nous sommes cloîtrés.

Cloîtrés. Quel mot inspirant, que je préfère à "confinés". Car il nous amène au sens profond et spirituel que nous pouvons donner à ce vécu qui s'impose à nous. Revenir à l'essentiel et se dégager du superflu. Trouver notre joie dans nos vrais besoins plutôt qu'être dépendants du toujours plus. Renoncer à notre liberté d'aller et venir pour résister passivement à une propagation invisible et meurtrière. Faire barrage à la diffusion du mal par l'immobilité et l'intégrité de nos corps. La non-action par excellence. Renoncer à l'action et au mouvement pour protéger ceux que l'on aime,

mais aussi tous ces autres nous-mêmes à qui nous sommes liés par la fraternité humaine.

Se rappeler le sens de notre réclusion aux moments difficiles aide à ne pas la percevoir comme une contrainte imposée arbitrairement de l'extérieur, à ne pas râler ni projeter notre insatisfaction sur nos compagnons de réclusion, ou sur les autres, n'importe quels autres. Le fait d'être cloîtré seul ou ensemble ne change pas grand chose. Il est possible d'être seul et d'en vouloir à la terre entière, de chercher des coupables et des boucs émissaires. Celui qui prend suffisamment de temps pour l'intériorité (méditation, prière, réflexion, recul ...) apprend à laisser s'anéantir en lui critiques déplacées ou stériles (il y en a aussi de légitimes et fécondes), et à ne pas se laisser influencer par celles qu'il entend. Il est bon de prendre aussi des temps de méditation ou de simple réflexion, pour se clarifier à soi-même ses inquiétudes latentes, et pour ne pas les imposer inconsciemment à autrui.

Pour les personnes qui disposent d'une vaste maison avec jardin, évidemment, la situation ne sera pas la même que pour les familles en espace vital urbain et restreint. Pareillement celui qui peut continuer son activité professionnelle par le télé-travail transférera plus harmonieusement sa capacité et son énergie professionnelle. De même, la personne déjà habituée à la méditation, à la prière, au silence, sera mieux préparée à affronter l'immobilité, le non-agir. Et c'est là que peut surgir un empêchement imprévu : on n'arrive plus à méditer, à prier. On y parviendra mieux si on se fixe des horaires, mais pas trop contraignants : par exemple avant ou après le petit déjeuner, sans s'imposer des temps trop longs ; et après le repas de midi. La force de la répétition et de l'habitude rendra les choses plus faciles.

La situation nous invite d'ailleurs à une méditation qui ne soit pas un simple exercice qui coupe la journée. Mais à une méditation en prise directe avec la réalité que nous vivons. C'est pourquoi nous avons intérêt à la pratiquer aussi sur le vif, au cours de nos différentes occupations, par brefs moments qui insufflent de la paix, du sens et de l'esprit tout au long de notre quotidien.

La période est aussi propice à la lecture. Ou plus exactement à réapprendre à lire. Il convient de bien choisir ses lectures, d'être exigeant et d'avoir d'autres critères que la mode, ce qui se fait en ce moment ou ce dont on parle. Le livre était devenu un espace de détente, où les lignes étaient survolées sans trop de recherche de compréhension (pas le temps). Le livre était devenu pour beaucoup l'objet qui permettait d'entrer dans la détente, mais elle ne commençait à se produire qu'au bout de 30 pages. Et le vrai but, c'était la détente, alors on flottait nonchalamment entre les lignes, cherchant avant tout à se dégager du stress. Ce qui donnait à l'occasion d'échanges à bâtons rompus sur un livre, quelques vagues impressions entrecroisées : à l'évidence personne n'avait lu le même, tout le monde avait surtout cherché à se retrouver. Réapprendre à lire, c'est aborder un livre en étant déjà prêt, en conscience, l'esprit en éveil et ouvert à la bonne surprise qui va survenir au détour d'une page, réponse à une quête plus ou moins formulée, ou bien préparation à une situation à venir. C'est pourquoi il ne faut pas avoir honte de lire un même livre plusieurs fois, (pourvu que ce soit un bon livre suffisamment profond), car il y a souvent à puiser à plusieurs niveaux, au-delà du sens immédiat. Evidemment cela demande du temps, cela va sûrement impliquer un choix avec d'autres choses ; par exemple ces multiples

occupations ludiques ou de bien-être, mais c'est l'occasion de voir les priorités que nous nous donnons, et la force intérieure dont nous disposons pour tenir nos choix. Et multiplier les occupations de bien-être peut être bien décevant. Car la véritable paix, la paix intérieure, et son corollaire la Joie, ne dépendent pas de conditions extérieures, mais de l'accord avec sa conscience la plus profonde, et du don le plus généreux de soi-même. J'ose croire que cette paix et cette Joie font partie de votre quête, je vous les souhaite et peut-être que la situation va nous introduire dans un regard différent sur elles ...