

LA LETTRE DE CATHERINE

DROLE D'AUTOMNE !

quand le contexte ne permet plus la proximité

SANTÉ MENTALE VS SANTÉ PHYSIQUE

C'était déjà une drôle de rentrée mais l'automne qui s'annonce ne sera pas plus facile ! Couvre feu, repli sur soi, reconfinement, éloignement les uns des autres sont de mise pour préserver notre santé physique et celle de ceux qui nous sont chers ! En revanche elle met à mal notre santé mentale par la diminution d'interactions humaines, l'empêchement de se manifester de l'affection et la restriction de vivre ensemble des moments conviviaux qui font le sel de la vie ! Comme un goût de déjà vu dont on ne voit pas la fin...



ET EMOTIONS DESAGREABLES...

Ce repli sur soi ou sur un cercle de relations limitées entraîne facilement des émotions négatives dont il faut essayer de se prémunir : l'ennui, la tristesse, le sentiment de solitude, l'impression de ne faire que métrou-boulot-dodo sans perspective d'amélioration avant longtemps....



RESTER FORT COMME UN CHENE ET SOUPLE COMME UN ROSEAU...

Ce contexte nous oblige à puiser dans nos ressources pour rester fort comme un chêne, qui reste debout quoi qu'il en coûte, qui croit que demain est meilleur qu'aujourd'hui, qui sait que dans la vie rien ne dure jamais pas même une épidémie de coronavirus ! Et souple comme un roseau, qui plie mais ne rompt pas sous le vent, qui accepte le jour qui vient comme il est, qui s'adapte sans voir plus loin et profite de ce qu'il a, au moment où il l'a... développer une présence au présent et rester confiant dans l'avenir...Même si ce n'est pas simple



ÊTRE INDULGENT ENVERS SA PROPRE VULNÉRABILITÉ

Etre indulgent envers soi même est un premier pas : ce deuxième reconfinement est plus difficile à supporter : nous sommes en novembre, le mois des journées les plus courtes de l'année, sans lumière et dont on sait bien qu'elles sont porteuses de dépressions saisonnières...Nous abordons ce deuxième confinement avec moins de ressources et encore plus d'interrogations face à des efforts que nous avons fait et qui n'ont pas produit suffisamment d'effet...Quand cela s'arrêtera t-il ? Nous sommes déprimés, tristes et parfois en colère, sans vision claire de l'avenir, sans espoir immédiat d'une solution...Alors Oui c'est difficile et c'est normal et le moins que nous puissions nous offrir c'est de l'indulgence envers nous mêmes pour tous ces moments où nous ne sommes pas au Top !



Et oser peut être plus que d'habitude une parole envers un inconnu, dans la rue; oser une parole bienveillante envers un collègue de travail, un service donné à une connaissance ou à un voisin...

Ce contexte si particulier ne pourrait-il pas être bénéfique finalement à des rapprochements plus spontanés, que nous avons perdus....parce que la relation, quelle qu'elle soit, aussi imparfaite qu'elle soit, devient cruciale et essentielle !

Tentons ensemble un mot, un regard, un conseil, un service pour se rapprocher autrement les uns des autres

Osons !
A bientôt
catherine

