

## *Mon confinement & Moi*

### *par Louane*

*J'ai appris le confinement le jeudi 12 mars lors de l'allocution de 20h du Président. Il a alors annoncé la fermeture des écoles à partir du lundi 16 mars, et, le confinement total dès le mardi 17 mars à midi. Pour se déplacer, des attestations dérogatoires devenaient obligatoires dès le mardi midi. Et seulement certains déplacements étaient autorisés. Les magasins étaient fermés et les promenades limitées à une heure et dans la limite d'un kilomètre autour de chez soi. Les rassemblements étaient interdits. Notre Président a alors prononcé ses mots : « Nous sommes en guerre ». C'était la première fois que j'entendais une telle phrase.*

*Durant ces deux mois et demi, j'ai été confinée dans deux lieux différents: chez mon père et chez ma mère. Le fonctionnement de garde alternée a été conservé et, toutes les semaines, j'ai changé de domicile. J'étais alors confinée dans deux appartements différents. D'un côté avec mon père et ma sœur, et, de l'autre avec ma mère et ma sœur. Au début, je n'avais pas trop d'horaires pour me lever et me coucher, mais, j'ai très vite constaté que ce n'était pas une très bonne idée. J'ai rythmé mes journées sur l'école. J'ai trouvé mon rythme. Il me permettait de réaliser tout ce que j'avais à faire dans la journée. Je me levais vers 9h pour être prête à travailler à 10h. Je faisais une petite pause à midi pour ensuite avoir tout fini vers 16h30 environ. Je m'occupais ensuite comme je pouvais en faisant par exemple du sport, de la cuisine, de la couture, du rangement, des jeux de société. J'ai aussi beaucoup utilisé mon téléphone, passé du temps devant Netflix et sur les réseaux sociaux. Au final, les journées étaient les mêmes mais elles sont relativement vite passées.*

*Pendant le confinement, j'ai appris beaucoup de choses sur moi et sur les autres. J'ai appris à modifier mon mode de vie et mes occupations. J'ai été plus autonome. J'ai découvert la cuisine, la pâtisserie, la couture. J'ai pris sur moi. J'ai découvert que je suis plus patiente que je ne le pensais. J'ai appris à m'ennuyer. J'ai essayé d'être moins négative mais c'est encore à retravailler. Beaucoup de mes défauts et qualités sont ressortis comme par exemple mon fort caractère ou bien encore ma détermination. J'ai constaté que j'ai tout le temps besoin de bouger et de voir le monde extérieur. Durant ce confinement, j'ai stressé, j'ai essayé de relativiser, j'ai patienté, j'ai découvert, j'ai appris, je me suis questionnée, j'ai imaginé. Pendant le confinement, je me sentais souvent fatiguée, j'ai eu l'impression que moins je me ménageais, plus je me fatiguais. J'ai eu la sensation que le monde avait changé, que les gens étaient différents, tout le monde se méfiait des autres.*

*J'ai passé beaucoup de temps avec les membres de ma famille. J'ai fait des jeux de société avec eux, j'ai fait de la cuisine, de la couture. On s'est plus ou moins bien entendus car chacun était stressé et alors, les autres le ressentaient. J'ai constaté qu' avoir une famille est très important. J'ai beaucoup communiqué par téléphone avec les personnes de ma famille notamment mes grands-parents ou encore mes cousines. J'ai communiqué assez souvent avec mes amis via les réseaux sociaux. Ils m'ont d'ailleurs beaucoup manqué. J'ai ri avec eux, on s'est raconté nos activités. J'ai passé de très bons moments avec eux-mêmes à distance. Ils m'ont changé les idées. J'ai eu très envie de les voir. Chaque personne à qui j'ai parlé m'a apporté un peu de bonheur, j'avais l'impression de me re-civiliser, ça m'a apporté de la joie de vivre et ça m'a changé les idées. Ça m'a rappelé de bons souvenirs.*

*J'ai ressenti une évolution dans le quotidien, que ce soit au niveau des équipements de protections ou encore au niveau de l'entraide entre les personnes. Par exemple dans les immeubles, il y a des fiches qui*

ont été mises en place pour savoir qui pouvait aider les autres et dans quel domaine. J'ai aussi ressenti que dans la rue, les magasins, on se méfiait des inconnus. Une fois j'ai vu une personne tousser, aussitôt, certaines personnes s'en sont écartées et cela m'a choqué. Lors des balades, j'ai aussi constaté que les gens préféraient changer de trottoir plutôt que de croiser le chemin d'un inconnu. J'ai aussi constaté une certaine part d'indiscipline chez certaines personnes, qui ne respectaient pas trop le confinement, chez d'autres qui ne respectaient pas les gestes barrières. J'ai ressenti du stress, de la panique, de la peur, de la tristesse, de l'ennui, de l'impuissance, de la haine, de la joie, de bonheur, de la gaieté. en réalité beaucoup d'émotions différentes, beaucoup de sentiments différents.

Je pense que ce qui m'a le plus manqué, c'était ma famille et en particulier mes grands-parents. Mes amis, l'école, le sport, les sorties, la liberté, la sociabilité sont des choses qui m'ont également beaucoup manqué. Les petits moments de bonheur ont été les coups de téléphone de ma famille, l'annonce chaque soir de personnes sorties de réanimation, les bons moments passés en famille. J'ai eu aussi beaucoup de craintes, la crainte que mes proches tombent malades, la crainte que rien ne redevienne comme avant, la crainte de contaminer ou d'être contaminée, la crainte d'aller dans les lieux où il y a beaucoup de passages tels que les supermarchés, la crainte que l'on ne s'en sorte pas mais plus que tout, la crainte du virus car ce virus me fait peur... On ne sait pas de quoi il est capable.

J'ai observé que le monde était confus, on ne savait pas trop à quoi s'attendre, on est dans l'incompréhension. J'ai aussi observé que chacun avait un point de vue différent sur la situation. Peu sont les personnes qui pensaient la même chose. J'ai observé que beaucoup d'informations étaient données sans même être vérifiées, beaucoup de rumeurs, de fausses informations ont circulé sur internet. Pour moi ce confinement contient quelques points positifs comme la possibilité de se remettre en questions ou alors l'impossibilité de dire: « je n'ai pas le temps ». Je pense que cette période a beaucoup de points négatifs mais, ils sont bien trop nombreux pour tous les citer, je pense que les pires sont : la solitude, l'isolement, l'anxiété, les craintes, la confrontation à quelque chose d'inconnu.

Le jour du dé-confinement je n'ai rien fait de différent, je ne suis pas sortie de chez moi mais j'avais l'impression d'être plus libre. J'étais heureuse.

Je pense que le monde actuel n'est pas idéal, il est anormal. Avant, on avait nos habitudes comme se faire la bise, se serrer la main mais, elles ont disparu. Avant, cela ne nous dérangeait pas de boire dans la même bouteille que quelqu'un d'autre, je pense que maintenant on y réfléchira à deux fois. Avant, le lavage des mains en rentrant d'un lieu extérieur n'était pas systématique. Il l'est devenu. Beaucoup de choses ont changé, on se méfie, on se protège et on est tous réunis pour se sortir de la même "galère".

Après le confinement, je pense que les gens sont plus laxistes que pendant le confinement. On se méfie moins mais on se méfie toujours. Nos habitudes vont changer, je pense que l'on se fera moins facilement la bise, on se serrera moins facilement la main. Le confinement a été très dur pour les restaurateurs, les commerces, les indépendants, les lieux de loisirs tels que les cinémas, les bowlings ... Je pense qu'il va falloir qu'on s'entraide tous pour que tous puissent se relever. La situation actuelle m'a fait penser à la guerre. Cette guerre était certes moins rude que les précédentes, mais elle était là, elle est là. Cela m'a fait réfléchir à ce qu'a pu subir la population durant les guerres mondiales.

Aujourd'hui, mon monde idéal serait un monde où les différences sociales n'existeraient plus. Les gens s'accepteraient tels qu'ils sont. Ce serait un monde où chacun aurait un travail, des occupations, un toit, une famille, une santé idéale. Tout ce qu'il y a d'essentiel à l'épanouissement.

Mais bien sûr, aujourd'hui, je pense que le monde que j'idéalise pour demain sera un monde sans pandémie, sans Covid-19, sans chaque jour des milliers de morts dans le monde, sans personne en réanimation...

Voilà mon ressenti.