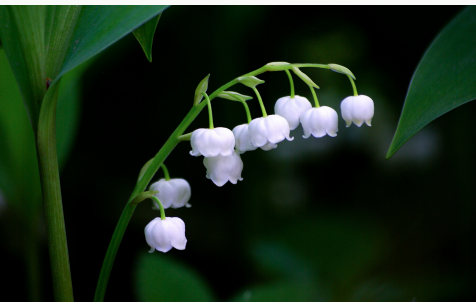


INSEME

N°2 du confinement

Per a comunicazione, a fraternita e a fede



Editorial

Les Temps Suspendus

Annie Abbamonte
et Nathalie Prévost

Fête du muguet ou fête du travail ? Choisis ton camp, camarade ! Si la fête du travail a lieu le premier mai, c'est sans aucun rapport avec le muguet, même si les manifestants ont pris l'habitude récente de fleurir leur boutonnière du brin porte-bonheur au lieu de l'églantine rouge qui en était le symbole originel. La fête du travail commémore un 1er mai de 1886 où les syndicats américains appelèrent plus de 400 000 travailleurs à manifester pour l'obtention de la journée de huit heures. En France, celle-ci sera obtenue en 1919. La date du 1er mai, choisie car beaucoup d'entreprises américaines entament ce jour-là leur année comptable, est devenue le jour international des revendications ouvrières, avec ses défilés de travailleurs.

En ces temps confinés, les travailleurs sont au centre de toutes les préoccupations.

Pour ceux qui sont en activité, le travail renoue avec son sens premier. Il redevient l'ensemble des activités humaines organisées, coordonnées en vue de produire ce qui est utile. Encore qu'on pourrait discuter de ce qui est utile dans nos démocraties où règne l'abondance de biens. Chacun a sa vision de ce qui lui est utile...

On pourrait discuter aussi de ce télé-travail qui concerne 5 millions de Français. Mis en place à la hâte auprès de salariés pas toujours habitués, formés ou volontaires, avec du matériel pas toujours performant, dans des conditions non ergonomiques, il génère stress, épuisement, douleurs articulaires et musculaires... Les travailleurs sont confrontés à la pression d'une demande dérégulée qui se traduit par des horaires à rallonge - on oublie les 35 heures ! -, difficiles à concilier avec les contraintes d'une vie domestique et familiale confinée. Le "boulot compresseur" ! Pour ceux qui sont en "travail suspendu", leur réalité est moins poétique que cette expression laisse à penser, selon qu'ils soient salariés et indemnisés, ils sont 53% en Corse contre 48% sur le continent, ou qu'ils soient sans revenu suffisant pour assumer leurs frais et charges. Leur survie, quoi !

Et puis, il y a ceux, et ils sont nombreux, qui ne savent pas encore s'ils pourront et comment ils pourront reprendre leur activité indépendante et sauver leur travail, leur liberté ...

... Oui, cette année, la fête du travail 2020 a un goût bien particulier et fait encore appel à nos capacités d'adaptation.

Si le traditionnel défilé est annulé à Ajaccio, celui de Bastia qui aura lieu confiné, en voiture et en solo, partira symboliquement de l'hôpital. Il nous reste donc à offrir des brins de muguet, bien réels ou virtuels via les réseaux numériques, à tous ceux qu'on aime et à tous ces travailleurs de l'ombre, les plus précaires souvent, dont cette crise met singulièrement en lumière leur indispensable utilité.

Bon 1er mai à tous ! ■

Sommaire

- 1 - Editorial
- 2 - Temps pascal / Mina nous a quitté / Hommage
- 3 - Billet spirituel / Au revoir Carl / Obsèques
- 4 - Appel aux p'tites Mains/ Masques, mode d'emploi
- 5 - 6 - Inquiétudes des professionnels du tourisme/ Poggiolais aux petits soins
- 7 - Les commerçants de Vico s'adaptent
- 8 - 9 - Prière / Prendre soin de son alimentation
- 10 - Bien-être
- 11 - Le billet d'humeur / Calendrier

Elisabeth Berfini

Temps Pascal

Les Pères Michel, Greg, Charles, OMI

OUI, CHRIST est ressuscité !

Alléluia !

Mais nous restons confinés et toujours appelés à la prudence..

Comme avec les disciples, le Christ Ressuscité nous rejoint chez nous. Il nous donne sa Paix, il nous souffle son Esprit.

Puissions-nous comme Thomas grandir dans la foi...

Pour rester en communion, sachez que chaque jour nous célébrons en Communauté la messe à 8h dans la chapelle du Père Albin.

Les Dimanches qui viennent, nous célébrerons à l'Eglise du Couvent à 9h30, comme d'habitude.

Dimanche 3 mai : Journée mondiale de prières pour les vocations

Dimanche 10 mai : 5ème dimanche de Pâques

Ensuite, nous attendons les consignes qui nous seront données pour sortir du confinement.

A ce jour, 17 avril, nous ne savons pas si – après le 11 mai – les célébrations pourront reprendre dans les églises. Cela va nous concerner fortement aussi pour la Fête du Père Albin, prévue les 16 et 17 mai.

Dans cette attente, soyez sûrs de toutes nos pensées et communion.

Merci à toutes celles et ceux qui assurent le service et continuent le travail pour que nous subsistions.

Comment expliquer une perte qu'on n'arrive pas à admettre, à comprendre, à réaliser ? Et oui, ce jeudi 26 mars l'annonce qu'on redoute vient de tomber : Mina nous a quittés. Elle a rejoint dans son sommeil ceux qui l'ont précédée auprès de notre Seigneur, qu'elle a tant prié. L'unique réconfort, c'est que tu as oublié de te réveiller donc tu es partie sans souffrir. Avec ton caractère bien prononcé, tu disais toujours ce que tu pensais, sans pour autant oublier d'être gentille et toujours à l'écoute des autres. Nous tes petits enfants, on t'a souvent sollicitée pour relire nos écrits scolaires car en français, tu étais imbattable et surtout sans pitié avec nous dans ce domaine. Tu étais contente d'avoir vécu auprès de nous jusqu'à 95 ans, mais nous égoïstement nous aurions aimé te garder encore un peu. Une joie aussi de t'avoir connue indépendante jusqu'à il y a 3 ans à diriger ta maison, ta famille. Tu aimais la lecture, les jeux de mots, la politique, le foot, la musique que tu as pu pratiquer... Beaucoup t'appelait affectueusement MINA, c'est ce qui va aussi nous manquer. Mais surtout de ne plus t'avoir près de nous, pour nous aider, nous guider, nous réconforter.

En ces temps si difficiles de confinement, pas grand monde n'a pu t'accompagner. Toi la croyante qui nous a transmis notre Foi, tu es partie sans crier gare et presque incognito. Nous ne pouvons que suivre notre cœur et ce que tu nous disais, que seule la Foi sauve. C'est pourquoi, dès que cela sera possible, nous organiserons une messe en ton honneur avec ta famille, la confrérie du Père Albin dont tu étais membre et tes amis afin de continuer le chemin de la Foi que tu nous as enseigné.

Mina, nous savons que tu nous aideras de là-haut, nous ne t'oublierons jamais et tu resteras toujours avec nous. Mina, tu étais notre roc, notre repère ... Ton affection nous manque. On t'aime.

Hommage

Marie-Hélène Pfeiffer

Le 9 avril, madame Elise Genty nous quittait.

Le 15 avril, madame Toussainte Damotte fermait les yeux.

Elles étaient aimées de leurs familles, de leurs amis, des résidents et du personnel de l'EHPAD. Dans un monde confiné, le deuil isole encore plus.

Ne pas pouvoir se rendre aux obsèques, ne pas voir ses proches pour en parler, se serrer dans les bras : c'est en quelque sorte la double peine. Mais en confinement, le soutien prend d'autres formes. Et s'il y a bien quelque chose que le confinement ne nous a pas pris, ce sont nos sentiments et notre mémoire.

Nous ne les oublierons pas.

Billet spirituel

Pentecôte

Jean-Pierre Bonnafox - OMI

Au moment où j'écris ce billet, le 11 mai devrait marquer une étape dans notre confinement : ce n'est pas sûr ! Mais ce qui est sûr, c'est que le 31 mai nous fêtons la Pentecôte.

Et là, c'est l'inverse de tout confinement : L'esprit de Dieu envoyé par Jésus-Christ remplit la Terre !

C'est vrai, le confinement nous isole malgré les moyens modernes de communication : le téléphone, les textos, internet ... Mais c'est à partir des moyens qui sont à notre possession. Et ceux qui sont pauvres, souffrants, se sentant abandonnés par tous... Y compris par Dieu ? Ils/Elles sont isolé/e/s, ils/elles n'en peuvent plus !

Alors remercions tous les hommes et femmes qui se mettent au service de la communication vers les Autres Y compris avec INSEME, mais aussi le journal mensuel de l'EHPAD Maison Jeanne d'Arc, mais aussi le blog de POGGIOLO, etc, etc Et Dieu dans tout ça ?

Il nous faut retourner vers l'essentiel de notre Foi. Dieu est un Père plein d'Amour et de Miséricorde qui n'abandonne pas ses enfants humains, malgré leurs fautes et leurs péchés. C'est cette longue histoire de cet apprentissage du langage entre Dieu et les Hommes qu'on appelle l'ANCIEN TESTAMENT.

Mais c'est Jésus, vrai Dieu et vrai Homme qui ouvre l'Alliance Nouvelle et définitive entre Dieu et les Hommes. Fils de Dieu, il va jusqu'au bout de l'écoute de son Père, et il est assassiné par les pouvoirs religieux et politiques. Mais lui fait de sa mort un sacrifice de réconciliation. Et le Père ne l'abandonne pas : le 3ème jour, IL EST RESSUSCITE !

Il envoie son Esprit et son Esprit déborde tous nos confinements. Plus fort que l'air terrestre que nous respirons (tant bien que mal !), Il est l'air divin qui vient nous inspirer : c'est la PENTECOTE !

Alors oui : Réjouissons-nous ! Même si nous sommes limités dans nos contacts humains, tous peuvent s'ouvrir sur l'infini de l'Amour de Dieu, Père, Fils et Esprit. E CUSI SIA !

Obsèques célébrées dans le canton en avril 2020

BALOGNA : Jean VERSINI

COGGIA : Gisèle MOLTON

Marie-Angèle BABUT

GUAGNO : Elise GENTY

Marie Toussainte DAMOTTE

Jean Toussaint POLI

Amis de SAGONE : Jacqueline FRACHON (à Lyon)

MARIGNANA : Angèle MASSONI

LETIA St Martin : Jeanne RENUCCI

Au revoir Carl.

Annie Abbamonte

C'est à Marseille dans la nuit du 25 avril que Carl Vormec a été emporté par le Covid 19. Au-delà de l'émotion que sa mort a provoqué dans notre communauté de Vico, cela doit nous inciter à faire très attention, à nous protéger et à protéger les autres, en appliquant les gestes barrières, préconisés par les autorités sanitaires. Se dire aussi que personne n'est épargné. Ce virus ne s'attaque pas uniquement aux personnes âgées, mais s'en prend aussi aux plus jeunes. Carl allait avoir 58 ans au mois d'août. Nous pensons très fort à Josette sa maman, Dominique son épouse et à sa sœur Marie-Hélène, ainsi qu'à toute la famille, qui dans ces circonstances ne peuvent même pas accompagner Carl. Et nous qui aurions tant voulu dans ce douloureux moment leur témoigner notre affection en les serrant dans nos bras, cela n'est pas possible non plus. Une messe sera célébrée à Vico dès que la situation sanitaire permettra le retour des cendres. Repose en paix Carl, on ne t'oubliera pas.

Appel aux p'tites mains

Pascale Chauveau



A l'image des P'tites Mains Solidaires de Corse, les cantons des Deux-Sorru, Deux Sévi, Cruzinu - Cinarca se sont organisés pour fabriquer des masques en tissu, sous l'impulsion de Josée Cipriani.

« Personnellement, je ne sais pas coudre », remarque cette dernière, « mais je coordonne le processus pour récupérer les tissus, le répartir entre celles qui les lavent, celles qui découpent les modèles, et celles enfin, moins nombreuses, qui les cousent ». Plus que de masque de protection, elle préfère la dénomination « écran anti-postillons ». Suivant les instructions des médecins généralistes locaux, il est prévu d'en distribuer seulement un par habitant dans un premier temps.

A Arbori, Orto et Poggiolo, les maires ont demandé un nombre de masques correspondant au nombre d'habitants, qu'ils ont distribués eux-mêmes, de même qu'à Soccia où le maire a assuré la distribution dimanche matin en compagnie de son épouse qui a cousu une centaine de masques.

« Nous avons une couturière « officielle » à Cargèse, Evisa, Marignana, Murzo, Guagno, et trois à Soccia, mais aucune encore à Vico* », remarque Josée, qui lance un appel aux volontaires. Les tissus peuvent être déposés à la pharmacie de Vico, au SPAR, et au point-press Padrona. Il est recommandé d'éviter de fournir des tissus unis blancs, et de privilégier le coton imprimé. Par ailleurs, si les masques sont fournis gratuitement, il est possible de remercier en alimentant la cagnotte leetchi.com ouverte au nom des « P'tites mains 2 Sorru-2 Sévi », dont l'argent sera reversé intégralement au service Covid 19 et au service réanimation de l'hôpital d'Ajaccio. « J'ai vu des cagnottes atteindre déjà 65 000 ou 120 000 €, et nous n'en sommes qu'à 2 000 €, mais j'espère que ce n'est qu'un début ! », commentait Josée.

Contact Josée Cipriani :
0675068332

*NDLR : A ce jour, Vico compte également son quota de coupeuses, plieuses et couturières.



COVID-19

Les gestes à respecter lors de l'utilisation d'un masque en tissu

- Vous êtes nombreux à fabriquer ou à vouloir fabriquer des masques en tissu. Nous en profitons pour vous rappeler ci-dessous les bons gestes à adopter pour utiliser un masque.

Avant de sortir



Laver son masque à 60°C



Se laver les mains



Poser le masque



Recouvrir du nez jusqu'au menton

Dès le port du masque

En revenant chez soi



Ne plus le toucher ni le déplacer



Retirer le masque par les élastiques



Placer le masque dans un sac spécifique avant le lavage à 60°C



Se laver les mains



www.jouylemoutier.fr



Les inquiétudes des professionnels de l'hôtellerie et de la restauration

Pascale Chauveau

Les annonces sur la levée du confinement laissent les professionnels de l'hôtellerie et de la restauration dans un flou total, que ce soit dans la date ou les modalités à appliquer.

Ludovic Hingargiola, directeur du camping Sagone Resort.

Après la campagne de travaux et de rénovations de l'hiver, les bungalows avaient déjà été rouverts et nettoyés pour la réouverture initialement prévue au 28 mars. « Aujourd'hui, tout est à l'arrêt, et nous avons même clôturé le camping pour qu'il ne devienne pas un lieu de promenade », rappelle-t-il, « mais nous restons dans l'expectative d'informations précises sur les conditions de reprise, bien qu'on reçoive chaque jour de nouveaux textes de lois qu'on ne comprend pas toujours. On en parle beaucoup entre confrères. »

Il évoque les nombreuses réunions, d'une part et de façon hebdomadaire avec les instances politiques et économiques, pour faire le point sur la situation, les prêts accordés, et le chômage partiel. Mais aussi avec la Fédération de l'Hôtellerie de Plein-air, avec laquelle les professionnels travaillent à l'élaboration d'une charte sanitaire, dans le respect du personnel et des clients.

« Nous avons repensé l'accueil des clients, et certaines dispositions pourraient même être pérennisées, comme par exemple la mise en place d'un room-service peu pratiqué dans les campings, ou plus particulièrement l'enregistrement en ligne des arrivées : nous avons parfois jusqu'à 50 ou 70 personnes qui arrivent en même temps, la plupart des arrivées seront traitées en amont, et pour les autres un ticket permettra de gérer la file d'attente dans le respect des distances de sécurité ». Pour l'heure, les réservations sont aujourd'hui à l'arrêt complet. « Nous avons respecté l'ordonnance et consenti à des reports de réservations avec des avoirs de 18 mois, mais même les clients ignorent à ce jour à quelle date seront leurs vacances en 2020 ou même en 2021. Passé le premier vent de panique, tout le monde est aujourd'hui dans l'incapacité de se projeter. »

Mattea Battistelli, propriétaire de l'hôtel U Paese à Soccia

« Notre priorité est de miser sur la prudence par rapport aux clients et à nous-mêmes. Je pense plus à la santé qu'à la rentabilité ! »

Partenaire de différents tour-opérateurs pour l'accueil de groupes de randonneurs, l'hôtel a vu tous les allottements supprimés jusqu'à fin mai, et qu'il en sera de même jusqu'à mi-juillet. Malgré tout, il faut se tenir prêt pour la réouverture. Avec l'aide de son neveu qui est cadre de santé, elle travaille chaque jour à établir des fiches de protocole pour chaque tâche hôtelière, dans les parties communes et privées. Il y est question de blouses, sur-blouses et masques, de fermer les toilettes communes, interdire l'ascenseur, nettoyer les rampes d'escalier... Les chambres devront rester vacantes une journée entière après chaque départ, et cela pourrait aller jusqu'à demander aux occupants d'en assurer eux-mêmes le ménage. Mais dans ce cas, quelle compensation faudra-t-il donner aux clients ? Une baisse des tarifs semble exclue, mais Mattea réfléchit à offrir un panier de produits locaux.

« Ce qui est sûr, c'est qu'il faut s'attendre à une perte de chiffre d'affaires d'au moins 50 %, et malheureusement, on ne pourra le compenser que par une réduction stricte des embauches saisonnières. Mais ce qui m'inquiète le plus concerne les charges fixes ».

A son tour Mattea redit son admiration pour l'abnégation et le dévouement du personnel soignant, ajoutant que « c'est de notre responsabilité individuelle d'éviter une réplique du virus qui les remettrait dans une situation critique ». Avant de conclure : « Diu a fattu et po fara ! ». ...

... Emile Bruschi, propriétaire en famille du restaurant le Grand Large à Sagone

Emile se veut optimiste, espérant sauver une saison qui sera réduite dans le meilleur des cas à 2 ou 3 mois, mais admet que pour les restaurants, les conditions sécuritaires du déconfinement sont ingérables : « comment manger en portant un masque ? ».

La longue terrasse du restaurant donne directement sur la plage, un atout à condition que l'accès à la plage soit redevenu légal. Les 100 places de l'établissement pourraient être réduites à 50 si les clients n'occupent qu'une rangée sur deux. Mais quid des clients ? « Si les frontières restent fermées, les étrangers ne viendront pas, et les 6 millions de français qui partent hors de France resteront dans le pays. Mais hormis la diaspora et ceux qui ont l'habitude de venir en Corse, le classement de l'île en zone rouge n'est pas incitatif. »

Son seul espoir : que la chaleur tue le virus.

Le déconfinement partiel à partir du 11 mai, notamment pour les écoles, apporte son lot d'inquiétudes : « si cela se passe mal au point que l'épidémie redémarre, un nouveau confinement de 2 mois à partir de juin serait catastrophique, et faute de sauver les meubles comme on l'espère tous, beaucoup de restaurants seraient condamnés à disparaître définitivement ! ».

Des baisses d'embauches de saisonniers annoncées par tous

De façon unanime, pour les campings, hôtels et restaurants, il y a la crainte de mesures si contraignantes qu'il sera impossible de les tenir. Tous se sont résignés à l'idée que 2020 sera une saison ratée pour laquelle il faudra tenter de « sauver les meubles ».

« Adapter les charges par rapport au chiffre d'affaires, cela se calcule », répète Ludovic Hingargiola, « il faut savoir restreindre certains postes pour que l'équation fonctionne ». Et le poste principalement évoqué par tous reste celui du personnel saisonnier.

Compte tenu de peu de ressources humaines insulaires dans la profession, certains annoncent un pourcentage de 40 % de saisonniers locaux contre 60 % venus du continent. Les restrictions liées aux arrivées sur l'île ont empêché une partie des personnels d'arriver, même avec une promesse d'embauche.

« Nous sommes dans de trop grandes incertitudes », déplorait Emile Bruschi : « nous ne savons pas à ce jour si il y aura des embauches, et si oui combien. Tout le personnel est en attente ». ■

Poggiolo L'équipe municipale aux petits soins pour les habitants du village

Pascale Chauveau

L'initiative avait été prise dès le début du confinement mi-mars, et perdure pour le plus grand plaisir des Poggiolais : chaque semaine, un conseiller municipal livre deux pains dans chaque maison, et la dernière livraison était accompagnée d'un cadeau spécial. En effet, grâce à la générosité de Marie-Jo Fornero et de son neveu Mickaël, tous deux savonniers et ciriers, un petit panier de savons de l'atelier Altagna a été distribué aux habitants du village.

Par ailleurs, même si les masques en tissu fabriqués par les P'tites Mains du canton ont déjà été distribués dans le village, Jean-Laurent Pinelli, nouvel édile du village, indique avoir commandé par le biais de la Préfecture une nouvelle série de masques lavables.

Enfin, dans le souci de rester proche de ses administrés, il est rappelé à la population que l'équipe municipale reste à la disposition des plus anciens pour assurer leurs courses alimentaires. ■

**En Avril, on nous a
demandé de ne pas nous
déconfiner d'un fil.
En Mai, pourrons nous
faire ce qui nous plait ?**

L'île « O » saveurs et le covid 19

Patricia Passoni

L'allocution du premier ministre a sonné l'arrêt brutal de nombre d'entreprises et de commerces. Pour ma part, j'ai la chance de me trouver dans le bon wagon : commerce de première nécessité, vente à emporter.

Alors l'organisation commence. Première recherche : gants et gel hydro-alcoolique, réorganisation du point de vente. Pour ceux qui connaissent le magasin, je n'avais pas beaucoup de solutions ! Le premier jour, j'ai cherché comment faire au mieux afin de respecter les consignes : 1 personne à la fois, balisage au sol, déplacer et protéger le poste caisse avec un plexi.

Avec la fermeture des enseignes comme Retif, le stock de produits secs, barquettes, sachets, etc. diminue. Le réapprovisionnement relève du parcours du combattant, alors mon ami internet va me permettre de passer les commandes sur le continent. Même si les produits sont plus chers, les frais de port en sus et les délais de livraison rallongés, ce n'est pas grave, on fait avec les moyens du bord, tout en essayant de montrer aux clients une vitrine alléchante en espérant qu'ils seront au rendez vous.

J'avance à l'aveugle tout en répondant présente aux attentes des fidèles clientes, et aux demandes particulières qui arrivent sachant aussi que je n'ai plus de commerciale sur le terrain. Il m'a donc fallu sortir de ma zone de confort ! Préparer 4 à 5 plats différents chaque jour en petite quantité telle que viande, poisson, light, etc.

Ensuite j'ai adopté un tarif unique pour les plats (sauf plats exceptionnels comme les gambas) pour rester accessible à tous. Je voudrais remercier mes fidèles clients, les P'tites Mains qui ont confectionné les masques, les glacières Ajaccio pour leur réactivité, leur professionnalisme et leur confiance.

Votre magasin est ouvert tous les matins de 9h00 à 12h15.

Contact : 04.95.72.93.85

« Ensemble avant le covid, ensemble pendant le covid, ensemble après le covid. »

Rappel, quelques livres sont toujours à votre disposition dans le magasin.

La pharmacie de Vico a déménagé dans des locaux plus vastes et conformes aux normes en vigueur. Philippe Bucher et son équipe vous accueillent depuis mardi 28 avril rue Danielle Casanova, face à la Poste de Vico.

Les commerçants de Vico s'adaptent

- **Restaurant A Piazza** : plats et pizzas à emporter tous les midis et le vendredi et samedi soir. Possibilité de livraison à domicile à Vico. Commandes : 06.72.78.94.26
- **Café Poli** : plats à emporter du mardi au samedi le midi uniquement. Commandes : 06.28.30.17.64
- **U Snaku** : plats à emporter, tous les jours midi et soir. 06.95.71.04.84

A partir du 11 mai (en fonction des consignes de déconfinement) :

- La **Boulangerie Fleur de caramel (Jimenez J.J.)** élargit ses horaires et ouvrira également l'après-midi, soit de 7h à 12h30 et 15h à 19h.
- Le **Salon de coiffure Carina** réouvrira ses portes de 9h à 17h. Prévoir gants et masques si possible. Sur rendez-vous au 04.95.26.65.54



"Je sors. As-tu besoin de quelque chose ?"

La sélection de Pascale Chauveau

Prière

Pierre Alain LEJEUNE, prêtre à Bordeaux

Et tout s'est arrêté... Ce monde lancé comme un bolide dans sa course folle, ce monde dont nous savions tous qu'il courait à sa perte mais dont personne ne trouvait le bouton « arrêt d'urgence », cette gigantesque machine a soudainement été stoppée net. À cause d'une toute petite bête, un tout petit parasite invisible à l'œil nu, un petit virus de rien du tout... Quelle ironie ! Et nous voilà contraints à ne plus bouger et à ne plus rien faire. Mais que va t-il se passer après ? Lorsque le monde va reprendre sa marche ; après, lorsque la vilaine petite bête aura été vaincue ? À quoi ressemblera notre vie après ?

Après ?

Nous souvenant de ce que nous aurons vécu dans ce long confinement, nous déciderons d'un jour dans la semaine où nous cesserons de travailler car nous aurons redécouvert comme il est bon de s'arrêter ; un long jour pour goûter le temps qui passe et les autres qui nous entourent.

Et nous appellerons cela le dimanche.

Après ?

Ceux qui habiteront sous le même toit, passeront au moins 3 soirées par semaine ensemble, à jouer, à parler, à prendre soin les uns des autres et aussi à téléphoner à papy qui vit seul de l'autre côté de la ville ou aux cousins qui sont loin.

Et nous appellerons cela la famille.

Après ?

Nous écrirons dans la Constitution qu'on ne peut pas tout acheter, qu'il faut faire la différence entre besoin et caprice, entre désir et convoitise ; qu'un arbre a besoin de temps pour pousser et que le temps qui prend son temps est une bonne chose. Que l'homme n'a jamais été et ne sera jamais tout-puissant et que cette limite, cette fragilité inscrite au fond de son être est une bénédiction puisqu'elle est la condition de possibilité de tout amour.

Et nous appellerons cela la sagesse.

Après ?

Nous applaudirons chaque jour, pas seulement le personnel médical à 20h mais aussi les éboueurs à 6h, les postiers à 7h, les boulangers à 8h, les chauffeurs de bus à 9h, les élus à 10h et ainsi de suite. Oui, j'ai bien écrit les élus, car dans cette longue traversée du désert, nous aurons redécouvert le sens du service de l'État, du dévouement et du Bien Commun. Nous applaudirons toutes celles et ceux qui, d'une manière ou d'une autre, sont au service de leur prochain.

Et nous appellerons cela la gratitude.

Après ?

Nous déciderons de ne plus nous énerver dans la file d'attente devant les magasins et de profiter de ce temps pour parler aux personnes qui comme nous, attendent leur tour. Parce que nous aurons redécouvert que le temps ne nous appartient pas ; que Celui qui nous l'a donné ne nous a rien fait payer et que décidément, non, le temps ce n'est pas de l'argent ! Le temps c'est un don à recevoir et chaque minute un cadeau à goûter.

Et nous appellerons cela la patience.

Après ?

Nous pourrions décider de transformer tous les groupes WhatsApp créés entre voisins pendant cette longue épreuve, en groupes réels, de dîners partagés, de nouvelles échangées, d'entraide pour aller faire les courses où amener les enfants à l'école.

Et nous appellerons cela la fraternité.

Après ?

Nous rirons en pensant à avant, lorsque nous étions tombés dans l'esclavage d'une machine financière que nous avions nous-mêmes créée, cette poigne despotique broyant des vies humaines et saccageant la planète. Après, nous remettrons l'homme au centre de tout parce qu'aucune vie ne mérite d'être sacrifiée au nom d'un système, quel qu'il soit.

Et nous appellerons cela la justice. ...

Après ?

Nous nous souviendrons que ce virus s'est transmis entre nous sans faire de distinction de couleur de peau, de culture, de niveau de revenu ou de religion. Simplement parce que nous appartenons tous à l'espèce humaine. Simplement parce que nous sommes humains. Et de cela nous aurons appris que si nous pouvons nous transmettre le pire, nous pouvons aussi nous transmettre le meilleur. Simplement parce que nous sommes humains. Et nous appellerons cela l'humanité.

Après ?

Dans nos maisons, dans nos familles, il y aura de nombreuses chaises vides et nous pleurerons celles et ceux qui ne verront jamais cet après. Mais ce que nous aurons vécu aura été si douloureux et si intense à la fois que nous aurons découvert ce lien entre nous, cette communion plus forte que la distance géographique. Et nous saurons que ce lien qui se joue de l'espace, se joue aussi du temps ; que ce lien passe la mort. Et ce lien entre nous qui unit ce côté-ci et l'autre de la rue, ce côté-ci et l'autre de la mort, ce côté-ci et l'autre de la vie, nous l'appellerons Dieu.

Après ?

Après ce sera différent d'avant mais pour vivre cet après, il nous faut traverser le présent. Il nous faut consentir à cette autre mort qui se joue en nous, cette mort bien plus éprouvante que la mort physique. Car il n'y a pas de résurrection sans passion, pas de vie sans passer par la mort, pas de vraie paix sans avoir vaincu sa propre haine, ni de joie sans avoir traversé la tristesse. Et pour dire cela, pour dire cette lente transformation de nous qui s'accomplit au cœur de l'épreuve, cette longue gestation de nous-mêmes, pour dire cela, il n'existe pas de mot.

Le confinement, le bon moment de prendre soin de son alimentation !

Celia Sarrossy - Nutritionniste - Diététicienne DE

Se retrouver 24 h sur 24 chez soi, en solo ou à plusieurs et avec des enfants, peut inciter, par désœuvrement, stress ou anxiété, et bien sûr pour ces trois raisons à la fois, à de nombreux allers et retours à la cuisine. Résultat, le moindre prétexte est bon pour faire un détour et attraper un petit biscuit, un bonbon, un carré de chocolat ou encore une boisson bien sucrée. Rien de bien culpabilisant. Mais cette habitude réconfortante a progressivement un impact sur notre silhouette, car le confinement induit une réduction de l'activité physique...

Adapter les apports et bouger même dans un espace réduit

Pour éviter la prise de kilos supplémentaires qui nous guette tous, voici quelques conseils pratiques, guidés par deux impératifs : adaptation des apports et limitation de la sédentarité.

Côté apports, comme toujours, tout commence au moment des courses. Ayez le bon réflexe dans l'épicerie, n'achetez pas et ne stockez pas plusieurs paquets de sucreries, gâteaux, jus de fruits, produits gras et aliments transformés.

À l'inverse, il est préférable de privilégier l'achat de légumes et de produits frais pour ensuite les cuisiner à sa façon.

Il est aussi très important de bien respecter les horaires des repas, et de ne pas céder à la tentation de prendre le goûter avec les enfants.

Côté activité physique, même dans un petit espace, il est possible de bouger. Il y a de nombreuses propositions sur le net d'exercices variés... Et pourquoi ne pas aller marcher quotidiennement dans les limites de ce qui est actuellement autorisé ?

S'écouter vraiment !

Le confinement est une période à part, comme en dehors du temps... Pourquoi ne pas justement profiter de ce moment pour apprendre à mieux se connaître ? A mieux connaître sa faim ? A vraiment la ressentir dans son corps ? Une idée pourrait être de s'interroger à chaque prise alimentaire : « est-ce que j'ai faim ? », « comment est ma faim ? petite ou grande ? » ou encore « à quel endroit du corps je ressens la faim ? » ...

A toutes ces questions, il n'y a jamais de mauvaises réponses ! Simplement une envie de se découvrir, d'apprendre à ressentir toutes les sensations de notre corps.

Vous pouvez également choisir de poursuivre l'expérience en mangeant. On appelle cela "l'alimentation pleine conscience". Il s'agit de déployer intentionnellement son attention lors du repas à ses sensations de faim, à ce qui s'offre à la vue (couleurs, textures des aliments), aux odeurs, jusqu'aux souvenirs que ces parfums font remonter à la surface de votre mémoire... , à la diversité des goûts et des saveurs et à ressentir la satiété.

C'est aussi manger sans juger les aliments comme bons ou mauvais (en raison de leurs calories). La pleine conscience s'oppose ainsi au « pilotage automatique » qui prédomine dans notre vie active, rapide. Le confinement peut ainsi nous ramener dans le temps présent, dans ce temps de dégustation.

Cette façon de manger éloigne naturellement de nous le grignotage, la junk food... Les sensations de notre corps nous guident et nous permettent de faire exactement les bons choix alimentaires pour nous. Tout un programme !

Bien-être

Feldenkrais : redécouvrir la liberté intérieure

Nathalie Prévost - www.corseame.com

Cette période de confinement est source de tensions psychologiques et physiques pour nombre d'entre nous. Et si nous revenions au calme et à la paix plutôt que d'essayer de remplir compulsivement nos journées pour tromper nos angoisses ? J'ai testé pour vous, en visio-séance bien sûr, la méthode Feldenkrais, créée après-guerre par un physicien, et judoka, Moshé Feldenkrais. Rencontre avec Gwenaëlle Bouget, professeure de danse et praticienne Feldenkrais à Ajaccio.

N.P. : Dès la première séance, j'ai été étonnée par la facilité et la lenteur de cette pratique.

G. B. : Cette méthode est l'anti-cours de gymnastique. Elle fait appel à notre curiosité, au respect de notre propre fonctionnement. "Pas de gourou, pas de recettes" disait son créateur. Elle est accessible à tous. L'idée, c'est d'exécuter tranquillement des petits mouvements pour ressentir les stratégies que chacun de nous met en place pour les réaliser.

Car, contrairement à ce que nous croyons, il n'y a pas une "vraie" ou une "bonne" façon de faire tout ce que nous faisons. Chacune de nos actions relève d'un véritable choix, propre à chacun.

N.P. : D'où ce sentiment liberté que j'ai ressenti ?

G.B. : Oui. Le propos du Feldenkrais, c'est de nous aider à sortir des habitudes, des schémas imposés pour redéfinir celui qui nous convient vraiment. Dans notre société moderne, nous sommes soumis à beaucoup de contraintes, au diktat du "faire" plutôt que d'"être". Pour certaines personnes, cela peut être frustrant ou bousculant de sortir du cadre, de se mettre à l'écoute de son corps pour découvrir ce qui se cache derrière chaque mouvement. Mais peu à peu, elles peuvent réapprendre la liberté du choix dans leurs actions. Et sortent des automatismes pour remettre du sens dans leurs gestes. Pourquoi j'ouvre la bouche ? pour respirer, pour parler ou pour manger...

N.P. : Vos séances me font l'effet de certaines méditations pleine conscience. C'est normal ?

G.B. : C'est propre à chacun. Moshé Feldenkrais s'est inspiré des pratiques orientales et des neurosciences. Sa méthode peut avoir sur certains les mêmes effets que le yoga ou la méditation. La concentration et la vigilance nécessaires à une bonne introspection apportent un relâchement profond, une forme de clairvoyance parfois. Mais le but n'est pas de rester contemplatif, dans sa bulle. Le mouvement même s'il est physique, résulte d'une organisation de notre système nerveux central. Il n'est qu'un outil pour nous relier à notre quotidien, à notre environnement. Il traduit nos intentions en actions, qui impactent notre milieu naturel, les êtres vivants, l'air, l'eau... Cela nous ramène au concept même d'écologie.

N.P. : Belle philosophie ! Mais concrètement, que peut apporter la pratique du Feldenkrais au quotidien ?

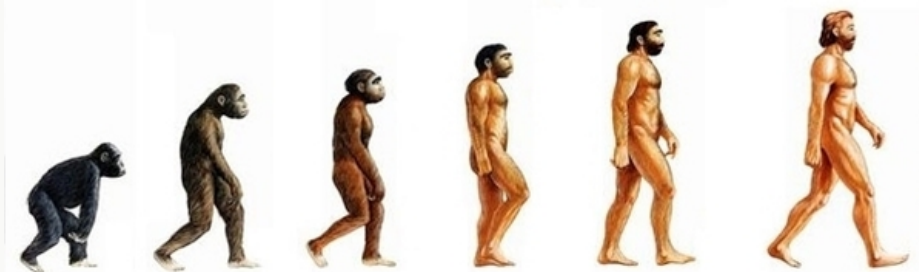
G.B. : Cela nous est tous arrivé de rester dans une position inconfortable lorsqu'on est captivé par un écran, au travail, pendant un jeu... Nous n'avons pas toujours le réflexe de nous dire "Tiens, ça me dérange cette tension dans la nuque" et nous persistons dans cette posture non ergonomique qui peut provoquer des blessures ou des douleurs chroniques. Le Feldenkrais apprend à se questionner, à sortir de cette contrainte que nous nous imposons pour nous repositionner confortablement, nous respecter, nous protéger. Il nous reconnecte à notre schéma corporel. Plus largement, il nous invite à mieux nous accomplir, à retrouver notre autonomie par rapport à chaque décision de la vie courante. Comme celle de nous débrancher des infos anxiogènes dans cette période troublante, par exemple !



Pour recevoir le programme des cours en ligne, contactez Gwenaëlle Bouget - Accordélié (Méthode Feldenkrais, Danse contemporaine et jazz, Barre au sol) au 06.09.44.88.05 / accordelie@gmail.com / <https://www.facebook.com/accordelie/www.accordelie.com>

Le billet d'humeur Nouveau monde !

Jean-Martin Tidori



Plus que l'affirmation d'un "Nouveau Monde" qu'avait revendiqué Emmanuel Macron, c'est la crise sanitaire que nous vivons aujourd'hui qui nous y fait entrer. Chaque crise d'importance marque un tournant dans l'histoire, hors bien sûr les périodes de chaos que furent les guerres. Il semble difficile, plus encore aujourd'hui, de jouer à l'Oracle.

Cependant, le problème de l'endettement pose plus que jamais celui de l'Europe d'une certaine manière aussi. C'est vers l'Europe et sa banque centrale que sont principalement transférées nos nouvelles créances et une petite partie des dettes anciennes, par le biais des "euro bonds" et la création monétaire qui les met en place.

Sans L'Europe, la France et plus encore l'Italie et l'Espagne n'auraient pu réaliser cet équivalent de création d'assignats et la mise en place d'un nouveau plan Marchal européen, cette fois-ci, financé par l'Europe et non par les U.S.A.

Mais les véritables questions n'ont pas encore de réponses. En effet, si le Coronavirus a de fait induit un effet de décroissance, il montre tous les freins à engager un tel mouvement, sans se convertir à nombre de références, comme l'économie solidaire, l'utilisation d'énergie propre, solaire, géothermique, hydraulique, hydrogène ...

Ce qui pose avec plus encore d'acuité, la gratuité de l'accès aux ressources (biens mondiaux), quand on sait les dégâts de la marchandisation de l'eau dans un Pays comme l'Australie, introduite grâce au vote des écologistes. Il convient donc d'être vigilant sur les solutions qu'ils proposent !

Si beaucoup de commentateurs font référence à la crise de 1929, pour ma part je crois qu'au-delà la métaphore guerrière utilisée par le président de la République, c'est 1945 qui offre, avec le travail du Conseil de la Résistance, un meilleur parallèle.

Il convient de repenser nos solidarités, réinventer le modèle social et plus encore d'avoir une vision stratégique européenne. La simple notion de marché intérieur a vécu. Le mieux-disant voulu pour le consommateur doit désormais impérativement faire naître des options européennes, la Chine ne pouvant rester la zone de production d'une économie globalisée à l'heure où le réchauffement climatique s'impose, malgré les "climato sceptiques".

2040 c'est demain ! Et la crise que nous traversons pourrait sembler un feu de paille au regard de l'incendie qui se profile... ■

Calendrier de mai

Le trail A Viculese qui devait avoir lieu en juin est annulé. Ange Poli et les organisateurs vous donnent rendez-vous en 2021 !

Mensuel publié par l'Association des Amis du Couvent

avec la participation financière de la caisse de secteur.

Direction de la publication : Jean-Pierre Bonnafox omi - Dépôt légal mars 1998

Pour recevoir régulièrement **Inseme**, la participation annuelle aux frais d'envoi est de 15€

Chèque libellé à l'ordre de **l'Association des Amis du Couvent**

Vous pouvez nous écrire à :

Inseme Association des Amis du Couvent 20160 VICO

Internet : www.couventdevico.fr

inseme-bulletin.hautetfort.com

Mairie-vico.com