LA CROIX

PAYS :France
PAGE(S) :20;21
SURFACE :99 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Fenêtre ouverte
DIFFUSION :94673
JOURNALISTE :Stéphanie Bodet

► 9 avril 2020 - N°41680

Fenêtre ouverte

Chaque jour, un grand témoin évoque pour «La Croix» ce temps singulier du confinement.

Aujourd'hui. L'ancienne championne du monde d'escalade Stéphanie Bodet estime qu'il faut «oser» profiter de ce temps suspendu pour s'émerveiller et imaginer un monde meilleur.

«J'ose ouvrir l'œil, rêver, espérer»

Avant même l'annonce des premières mesures de distanciation, il m'a paru inimaginable de poursuivre mes activités comme si de rien n'était, d'aller grimper, skier ou faire du VTT, au risque de propager l'épidémie ou d'encombrer un peu plus les hôpitaux. C'était une question d'esprit de cordée et d'humilité lorsque des médecins retraités reprenaient du service au péril de leur vie.

Me voici recluse en compagnie de l'homme que j'aime et de notre chat dans une petite maison avec jardin. C'est un grand privilège, et je suis forcée de constater que nous ne sommes pas tous logés à la même en-

Tous droits de reproduction réservés

LA CROIX

PAYS :France
PAGE(S) :20;21
SURFACE :99 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Fenêtre ouverte
DIFFUSION :94673
JOURNALISTE :Stéphanie Bodet

► 9 avril 2020 - N°41680

seigne, au propre comme au figuré, contrairement à ce que l'on entend beaucoup. Ma retraite est plutôt douce. Et mon quotidien, hormis le jeûne d'escalade et l'annulation des stages et des conférences qui nous permettent de gagner notre vie, n'est pas si différent d'autrefois.

Quand des êtres se battent pour sauver des vies ou se rendent sur leur lieu de travail le ventre noué ; quand des femmes et des enfants risquent d'être livrés à la violence d'un compagnon ou d'un père ; quand des étudiants seuls et désargentés n'ont pour horizon qu'un maigre carré de ciel ; quand des parents impuissants à aider leurs enfants trébuchent sur les consignes des enseignants ; ou que des indépendants se demandent comment payer leur loyer, il peut sembler indécent d'écrire que l'on guette l'éclosion des premières fleurs de cerisier ; que l'on apprécie le silence, le temps suspendu et la lenteur retrouvée, le fait de pouvoir lire, d'écrire et de jouer les funambules sur une sangle tendue, tout proche du sol, entre deux chênes. C'est vrai. Les crises déchirent brutalement les illusions de la démocratie et du vivre-ensemble pour mettre en lumière des différences et des injustices qui ont toujours existé.

J'entends ainsi s'élever des voix pour dénoncer un « romantisme du confinement », une idéalisation de l'ermitage ●●●

●●● esthétisé par nos écrivains et nos artistes. Je peux le comprendre car je me demande si apprécier mon existence et cette absence d'agenda n'est pas déplacé, dans le contexte actuel, si jouir d'un petit bonheur familial n'est pas mesquin. Mais à l'inverse, je me demande s'il n'est pas tout aussi complaisant, voire hypocrite, de se murer tout à coup dans une posture d'affliction compatissante qui nous fait si souvent défaut, hélas, le reste de l'année.

Quant au privilège de classe dont on parle beaucoup, je ne crois pas que la capacité à sentir son regard s'éclairer aux menues épiphanies qu'offre la vie, même en temps de deuil ou de maladie, soit l'apanage des plus aisés ni des plus cultivés. Ce serait mépriser les modestes, les petites gens et cette classe moyenne à laquelle j'appartiens. Alors, même si mes maigres économies vont fondre comme neige au soleil, je ne peux m'empêcher de ressentir de la curiosité et de savourer ce quotidien simplifié à l'extrême. De m'émerveiller aussi des initiatives et des trouvailles de certains pour favoriser les liens et la solidarité à distance.

J'ose ouvrir l'œil, rêver, espérer. J'ose m'enchanter à la vue du bourdon s'enivrant d'une fleur de romarin ou m'imprégner du ronron apaisant du chat. Je ne renonce ni à sourire, ni à rire, ni à lire de beaux textes. Je songe aux lettres merveilleuses de Rosa Luxemburg durant ses années d'incarcération ou au journal d'Etty Hillesum. Deux femmes qui nous disent la puissance de la confiance et de l'abandon. La possibilité d'une ouverture, d'une vie intérieure riche, au cœur même de la fragilité. *« Je porte en moi tous les paysages, j'ai tout l'espace voulu »*, écrit Etty, serrée contre ses compagnes dans un dortoir de misère quelques jours avant son ultime déportation.

Ces êtres d'exception me rappellent que nos existences sont tissées d'ombre et de clarté. C'est du fond du puits qu'on voit le mieux la lumière. Alors prendre soin de soi et de ses proches, faire de la méditation ou du yoga, écrire un poème, chanter ou se réjouir de la douceur des moments passés en famille, de la confection d'un pain ou d'un gâteau, ne m'apparaît pas indécent, mais simplement humain. Cela n'empêche pas de s'assurer du bien-être de ses voisins, de remercier celles et ceux qui bataillent pour nous nourrir et sauver des vies. De songer aussi, avec gratitude et humilité, aux générations précédentes, dont les luttes sociales nous permettent aujourd'hui d'être soignés, sans rien débourser ou presque.

Quand être solidaire consiste à rester chez soi, il me semble que, si les circonstances nous le permettent, nous devrions tenter de faire fructifier cette parenthèse étrange qui nous extrait de notre frénésie et de nos ambitions. Une occasion, peut-être, de réfléchir à ce qui constitue l'essentiel de nos vies. Pendant que des chercheurs travaillent d'arrache-pied pour créer de nouveaux remèdes, pourquoi ne pas tenter de découvrir les nôtres ? Il y a tant à soigner, en nous et autour de nous.

Je rêve qu'une fois dépassées la stupeur, l'impuissance et la peur, nous prenions le temps de panser nos blessures. Et lorsque la tourmente ne sera plus qu'un souvenir, que nous aurons pleuré les disparus, aidé ceux qui ont lutté à restaurer leur force, peut-être qu'émergera le désir de prendre soin collectivement, par la bonté, l'attention et le respect, de ce grand corps qu'est notre nation meurtrie d'inégalités, de malaise et de revendications. Un pays qui peine, comme tant d'autres, à

Tous droits de reproduction réservés

LA CROIX

PAYS :France
PAGE(S) :20;21
SURFACE :99 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Fenêtre ouverte
DIFFUSION :94673
JOURNALISTE :Stéphanie Bodet

► 9 avril 2020 - N°41680

faire face aux mutations qui s'annoncent.

En attendant cette aube nouvelle, je ressens ce matin combien j'appartiens à cette terre. Je remercie l'air printanier qui frôle mes joues et m'insuffle la vie. J'écoute le silence. La terre respire et la baisse momentanée de la pollution sauve des milliers d'autres vies. Humaines et non humaines car nous avons fini par en oublier ces parents invisibles avec lesquels nous cohabitons, et qui s'éteignent peu à peu, victimes de notre vacarme et de notre démesure.

« Les oiseaux s'entendent chanter », me disait, hier, une amie hospitalisée à La Salpêtrière. Elle souffre mais s'accroche avec ferveur à la branche d'un tilleul qu'elle entrevoit depuis la fenêtre de sa chambre, ressentant, au plus profond de son être, l'intime parenté qui lie la feuille de l'arbre à l'arborescence de ses bronches. Recluse dans sa chambre d'hôpital, mon amie ne se sentait pas seule mais accompagnée, rêvant à une ère nouvelle où les hommes se réconcilieraient avec leur terre.

Stéphanie Bodet

« Même si mes maigres économies vont fondre comme neige au soleil, je ne peux m'empêcher de ressentir de la curiosité et de savourer ce quotidien simplifié à l'extrême. »

« Pendant que des chercheurs travaillent d'arrache-pied pour créer de nouveaux remèdes, pourquoi ne pas tenter de découvrir les nôtres ? Il y a tant à soigner, en nous et autour de nous. »

« Je ne crois pas que la capacité à sentir son regard s'éclairer aux menues épiphanies qu'offre la vie, même en temps de deuil ou de maladie, soit l'apanage des plus aisés ni des plus cultivés. »

Tous droits de reproduction réservés

LA CROIX

PAYS :France
PAGE(S) :20;21
SURFACE :99 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Fenêtre ouverte
DIFFUSION :94673
JOURNALISTE :Stéphanie Bodet

► 9 avril 2020 - N°41680

ce que je (re)découvre

«Chaque pomme, chaque œuf compte»

Les premiers jours, je me suis laissée submerger par le flot des informations avant de prendre que nous n'avons pas besoin de nous limiter. Nous cuisinons davantage et nous nous sommes remis à faire notre pain. En repoussant certains achats, nous nous apercevons aussi qu'ils ne sont pas essentiels et cela nous libère l'esprit.

De nombreuses questions émergent sur le rythme effréné de nos vies et de la société. Mon mari, qui voyage beaucoup pour son travail de guide, pense aujourd'hui à explorer des destinations plus proches de la maison. Habitués à travailler ensemble, nous continuons de laisser à chacun son espace (une heure de solitude par jour au minimum) afin que le quotidien soit harmonieux. J'ai toujours rêvé d'une vie simple, reliée à la nature, et cela me donne envie de limiter encore davantage mon impact à l'avenir. J'espère que les mesures impressionnantes mises en place au niveau mondial pour endiguer l'épidémie inspireront nos gouvernements pour faire face à l'urgence climatique.

conscience que je perdais des heures précieuses et qu'à défaut de pouvoir communier avec le pays, ou de me rendre utile au-dehors, il valait mieux que je me recentre et que je prenne des nouvelles de mes proches et d'amis que je n'avais pas appelés depuis longtemps.

Afin de respecter au mieux le confinement, je ne fais les courses qu'une seule fois par semaine et je reprends conscience de la valeur de la nourriture. Chaque pomme, chaque carotte, chaque œuf compte. Cela me rappelle l'économie de vie ancestrale qui était celle de mes grands-parents ainsi que certaines de mes expéditions, à la différence

repères

De l'escalade au yoga

Championne d'escalade. Née en 1976 à Limoges, Stéphanie Bodet appartient à la première génération de grimpeurs qui ont pratiqué leur discipline comme un sport presque comme les autres, participant à des compétitions sur mur artificiel ou bloc. Elle a remporté la Coupe du monde de bloc en 1999.

Les grands espaces. Durant près de vingt ans, elle a multiplié les ascensions spectaculaires sur des parois difficiles aux quatre coins du monde, le plus souvent en compagnie de son mari Arnaud Petit, qui exerce toujours le métier de guide.

Yoga et écriture. Petit à petit, elle s'est détachée de l'escalade professionnelle, qu'elle pratique toujours pour le plaisir sur la falaise de Buoux (Vaucluse), en face de chez elle. Elle se consacre désormais au yoga, qu'elle enseigne, et à l'écriture. Ses deux derniers ouvrages : *À la verticale de soi* (Éd. Paulsen, 2016) et *Habiter le monde* (Éd. l'Arpenteur, 2019).

Tous droits de reproduction réservés

LA CROIX

PAYS : France
PAGE(S) :20;21
SURFACE :99 %
PERIODICITE : Quotidien

RUBRIQUE : Fenêtre ouverte
DIFFUSION :94673
JOURNALISTE : Stéphanie Bodet

► **9 avril 2020 - N°41680**

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

Stéphanie Bodet. *Mantovani/Opale*

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

Arbres du parc du château de Miserey (Eure). *Patrick Forget/Sagaphoto*

Tous droits de reproduction réservés