



Cinq pratiques spirituelles en période d'isolement et de distanciation physique

Adapté à partir du blog « [Everything Eden](#) » de Clark Buys (en anglais).

L'apparition de la Covid-19 donne l'impression que le monde est un lieu complètement différent. Ce document propose quelques pratiques spirituelles que vous pourrez trouver utiles pendant cette crise mondiale.

1) Dites bonjour ! Chaque jour, contactez un ami ou un membre de votre famille

Pendant cette période d'isolement et de distanciation physique, nous sommes confrontés à la réalité de certains de nos besoins primaires. Malgré nos avancées numériques et technologiques, nous sommes fondamentalement des créatures qui ont besoin de relations et d'interactions. Cette période nous rappelle douloureusement combien nous dépendons les uns des autres. Bon nombre d'entre nous s'aperçoivent de plus en plus peut-être qu'ils ressentent un moment l'isolement et la solitude. Nous avons peut-être du mal à nous souvenir et à sentir que nous sommes tous dans le même bateau.

Alors, pourquoi ne pas prendre contact avec un ami ou un membre de sa famille au moins une fois par jour ? Un appel, un SMS, un message WhatsApp... Faisons preuve de créativité !

Si vous n'êtes pas en auto-isolement, vous voudrez peut-être volontairement dire bonjour et sourire à des étrangers.

2) Aime ton voisin

Si vous le pouvez, envisagez peut-être de contacter des amis ou des voisins pour voir s'ils ont besoin d'aide ou d'un soutien. Certains proposent d'aller chercher des provisions ; d'autres établissent des groupes communautaires sur WhatsApp pour garder le contact. D'autres encore postent des notes chez leurs voisins pour prendre contact et indiquer qu'ils sont prêts à les aider de façons diverses ; certaines personnes proposent de passer un simple appel pour établir un lien et bavarder.

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Une fois, Jésus a fait le récit puissant d'un homme dans la rue qui a aidé un étranger dans le besoin. D'une certaine façon, nous sommes invités à reproduire ce récit et à nous l'approprier, en explorant ce que signifie d'être bon voisin dans le contexte actuel.

3) Faites du lavage des mains une prière

Jésus a une fois choisi de faire du lavage des pieds un moment profondément sacré. Dans de nombreuses régions du monde, on nous demande de nous laver les mains plus souvent qu'en temps normal. Nous pourrions utiliser ce temps pour nous stresser ou faire mentalement une liste de choses à faire. Ou bien... nous pourrions « réserver » de manière proactive ce moment pour une prière rapide et simple.

Le lavage des mains peut si facilement être un moment où notre esprit s'envole : où l'on pense à quelque chose qui s'est passé ou à l'avenir. Mais ce pourrait être chaque fois un beau moment spirituel si nous nous arrêtons, faisons une pause et prions.

Vous souhaitez peut-être employer ce temps pour dire le Notre Père ou une autre prière, ou juste regarder vos mains mouillées et penser à la façon dont Dieu est tellement présent à vos côtés, aux côtés de nous tous, que partout, chacun et chaque instant est « submergé » par la présence du Dieu d'amour et de fidélité.

4) Prière silencieuse de contemplation

Il est facile d'avoir les nerfs à fleur de peau en cette période de crise sans précédent. Une prière silencieuse de contemplation peut être utile quand on se sent anxieux ou décontenancé.

Trouvez un moment – entre trois et dix minutes environ – où vous pourrez avoir un peu de répit et de tranquillité en compagnie de Dieu. Asseyez-vous confortablement, les pieds à plat par terre et le buste droit. Inspirez plusieurs fois profondément, vos plus grosses inspirations de toute la journée. Essayez « d'être là » avec Dieu : ne vous précipitez pas sur ce qui s'est passé hier ou pourrait se passer demain. Restez juste assis, en sachant que Dieu est là, avec vous. Puis, continuez à prier. Cette prière peut prendre de nombreuses formes. Voici quelques idées élémentaires :

- Prière pour se recentrer : si la pratique de cette prière vous est familière, vous pourrez peut-être souhaiter mettre un moment de côté pour la faire régulièrement.
- Priez à l'aide de cette phrase : « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu ! » Répétez-la en la raccourcissant chaque fois. D'abord : « Arrêtez et sachez que je suis Dieu ! » Puis : « Arrêtez et sachez ». Puis pour finir : « Arrêtez ». Restez juste assis « à l'arrêt » avec Dieu.
- Vous voudrez peut-être juste « méditer en pleine conscience » au sens d'être assis en silence et de choisir d'avoir conscience à cet instant-là de l'amour de Dieu et de sa présence fidèle à vos côtés. Laissez simplement vos pensées déferler dans votre conscience. Imaginez que ces pensées sont comme une petite rivière que vous ne pouvez pas stopper, mais vous pouvez choisir de ne pas laisser la rivière vous emporter. Laissez simplement certaines pensées s'en aller en flottant sur la rivière et revenez à votre conscience du Dieu qui vous aime, et vos voisins, et le monde entier.

5) Remarquez l'envie de fuir la réalité et évitez-la

Si nous vivons de façon plus isolée au cours des mois à venir, il est probable que notre corps se mettra inconsciemment en quête de doses faciles de dopamine. Cela pourrait signifier que, sans le vouloir consciemment, nous nous mettons à faire davantage de choix mauvais pour la santé qu'en temps normal. Sans le vouloir, nous pourrions juste nous adonner à des activités qui nous apportent une dose immédiate de dopamine, mais qui en dernier lieu, nous rendent moins équilibrés, moins paisibles, moins sains et moins humains. Chacun d'entre nous fuit la réalité de façon différente. Et vous ? Il est peut-être utile d'y réfléchir et d'en parler à un ami ou à un proche ?

Ici, la « pratique » active ne consiste peut-être pas uniquement à éviter certains comportements de fuite, mais aussi à remplir notre temps de ce qui nous guérit, nous rétablit et nous redonne vie. Cela pourrait tout simplement consister à aller se coucher à l'heure, à faire de l'exercice, à dessiner ou peindre quelque chose ou à jouer d'un instrument.

L'avenir semble incertain et trouble. Nous avons tant de questions et nous savons que nous allons faire face à des défis. Deux choses sont toutefois sûres :

Nous sommes tous dans le même bateau.

Et quoi que nous confrontions, quels que soient la souffrance, la confusion, le désagrément, la douleur, au cœur de tout ceci et à chaque instant, nous pouvons rencontrer le Dieu compatissant et fidèle qui nous aime.