

JE CHOISIS «MA» VIE!

Avril 2020. La pandémie mondiale de coronavirus semble avoir mis la planète sur pause. L'économie est en stagnation, des millions de personnes au chômage, les avions cloués au sol, les rues désertes et les humains placés en isolement. Mais au-delà de cette apparente tranquillité, un combat acharné se mène sur plusieurs fronts à la fois afin de ralentir la propagation du virus, et de garantir la sécurité de la population.

Parallèlement aux défis reliés à la santé publique et à la question économique, la situation de confinement dans laquelle l'ensemble de l'humanité a été refoulé, est aussi le théâtre d'un remue-ménage sans précédent qui aura des répercussions à long terme sur l'organisation des rapports sociaux. Alors, comment tirer profit de la situation pour en sortir gagnantes et gagnants sur les plans personnel et collectif?

Un remue-ménage sans précédent

[...]

Les paramètres qui définissaient jusqu'à maintenant nos styles de vie sont mis en échec: croissance économique sans fin, recours avec entêtement aux énergies fossiles, consommation comme moteur de satisfaction personnelle et comme révélateur de la valeur individuelle, vitesse et compétition comme facteur de réussite collective et personnelle, etc. Nos choix de style de vie sont chambardés. Nos choix de relation et nos vies de couple, écopent aussi. L'équilibre entre la vie personnelle et familiale et le travail, nos priorités personnelles, nos perspectives financières et professionnelles risquent de subir le contre-coup de ce bouleversement mondial. En définitive, ce qui est le plus ébranlé, en ce moment, est sans doute la prétention humaine à vouloir tout contrôler et soumettre à ses désirs. [...]

Malgré tout, un contexte favorable

[...] Bien qu'il soit normal de considérer que nous devons investir du temps et des efforts pour assurer notre bien-être économique, et celui de nos proches, n'est-il pas déplorable que nous devons mettre nos vies entre parenthèses pendant 11 mois de l'année pour avoir l'impression de vivre pleinement seulement durant les temps de relâche? Comment trouver l'équilibre en tout cela?

Profiter de la pause pour faire le point

[...]



J'aimerais vous partager une expérience personnelle en lien avec ce qui vient d'être exposé. L'année dernière, j'ai participé à quelques ateliers de *Journal créatif* animé par mon épouse Christiane, certifiée dans le domaine. Le but de l'un des ateliers était justement de faire le point, de voir comment on se sent à la fin des vacances. Cet exercice fut, pour moi, l'occasion de prendre conscience de mon état d'esprit et de ce qui m'animait profondément. Au terme de l'activité, j'ai réalisé que mon désir profond était de demeurer connecté à ce qui m'animait profondément. Et le fait de l'écrire, de le dessiner et d'entrer en dialogue avec ce qui poussait, en quelque sorte, en moi, m'a permis de dépasser la simple expression d'un souhait pour mon avenir immédiat.

«Souhaits, écrivais-je à ce moment-là, qui s'évanouissent très souvent et rapidement avec le retour du travail et des responsabilités familiales».

En revisitant mon journal aujourd'hui, je constate que les thèmes que j'y avais abordés à cette occasion faisaient appel au désir d'exister pleinement, de permettre l'expression de ce qui en moi cherche à se dire, de demeurer en contact avec la nature et la terre et de continuer d'apprendre. Où en suis-je quelques mois plus tard, alors que le travail à l'extérieur a repris avec ses exigences et ses contraintes habituelles? Je constate que je suis demeuré fidèle à mes souhaits de départ, mais de manière inégale, et que cette fidélité exige une attention de chaque jour pour ne pas finir aux oubliettes.

Comment expliquer que nos désirs de réalisation personnelle trouvent si difficilement le chemin de leur actualisation, quotidiennement ou du moins hebdomadairement? Dit autrement, comment nos désirs de réalisation personnelle peuvent-ils trouver le chemin de leur actualisation dans le quotidien de notre existence? C'est une question importante, car, en définitive, c'est de notre vie qu'il s'agit, du sens que nous voulons lui donner, de sa réalisation et de son accomplissement dans le temps qui nous est donné de vivre.

Choisir «sa» vie, peut tout changer



Une vie qui soit pleinement satisfaisante, exige donc, durant l'année, plus que des moments de relâche épisodiques. Que faire donc, en dehors des vacances, pour éviter que notre vie soit envahie par le travail et les obligations familiales et sociales? Et pourquoi devrait-elle l'être? Pourquoi ne pas renverser le mouvement et faire en sorte que notre vie, nos besoins et nos aspirations personnelles, soient reconnus dans l'espace publique, et dans le travail? [...]

Il importe, dès lors, de développer une pensée holistique, qui propose une vision de ce qui est bon pour le mieux-être des personnes et des collectivités, et un ensemble de pratiques qui lui sont cohérentes. Le christianisme offre ce genre de vision holistique. Le pape François le rappelle en se référant au concept d'écologie intégrale dans son encyclique *Laudato Si'*.

Un autre courant propose aussi une vision globale pour un monde plus respectueux de la dignité des personnes et de l'environnement: le mouvement pour la *Simplicité volontaire*, popularisé au Québec par le médecin et auteur Serge Mongeau. La simplicité volontaire est une façon de vivre qui privilégie la qualité de vie intérieure, en opposition à l'importance vouée à l'apparence et à la course à la consommation. Les personnes qui s'en inspirent cherchent à orienter leur vie quotidienne en fonction de leur bien-être réel et non pas en réponse aux attentes de la société ou à l'image de réussite sociale qu'elle projette. [...]

Si le fait de «se» choisir personnellement, porté par une génération ou un ensemble de travailleuses et de travailleurs, peut transformer les conditions de travail pour les rendre plus ajustées à nos besoins personnels, familiaux et collectifs, imaginez l'impact que pourrait avoir un style de vie, tel que le propose le mouvement pour la *Simplicité volontaire*, s'il était transposé dans notre lieu d'étude ou de travail? Belle question à porter à notre réflexion en période de confinement.

Daniel Pellerin
daniel.pellerin10@videotron.ca