

Relevé dans le journal le Monde du 16 mars 2021 : Témoignages sur cette année Covid que nous venons de vivre

Alors que le contexte ne se prête pas spécialement au bonheur et à l'allégresse, des témoignages disent que nombreux sont aussi ceux qui ont bien supporté, ou ont même aimé, l'année écoulée.

La pandémie due au coronavirus a rendu l'année 2020, et rend encore ce début de 2021, particulièrement éprouvants. Entre deux confinements et un couvre-feu, nos vies sociales se sont appauvries ; la crise économique a durement touché de nombreux foyers ; d'autres encore ont perdu des proches à cause du Covid-19. Malgré un contexte sinistre et anxiogène, certains retirent toutefois du positif de l'année écoulée. Un an après le début de l'épidémie en France, regard dans le rétroviseur et bilan des apports de ces douze derniers mois.

Cette année particulière a parfois été un moment d'introspection, voire une « pause salvatrice » pour certains. A l'issue de ces réflexions, des décisions radicales ont été prises, des projets en sommeil depuis des lustres ont été amorcés et d'importantes découvertes ont été faites. Le renforcement des liens familiaux a aussi contribué à apaiser et adoucir cette année écoulée.

Comment « tenir le coup » dans ce contexte ? C'est ce qui revient le plus souvent. Ici une activité manuelle, comme le tricot ou le bricolage ; là, en profitant des petits riens qui font beaucoup, comme observer les oiseaux ou les lumières au soleil couchant.

Témoignages

« Je fais de la couture depuis deux ans. Cette année, avec les confinements, j'ai pris le temps de me perfectionner. Je me suis aussi mise au bricolage en commençant par fabriquer une table de nuit et, depuis, je ne peux plus m'arrêter ! En 2020, j'ai créé. »

Esther, 17 ans, Saint-Egrève (Isère)

« J'ai bien vécu le premier confinement. Puis est arrivé le deuxième confinement, moins joyeux. C'est là que j'ai découvert ma force. Celle d'apprécier chaque seconde qui passe, de prendre conscience d'une belle lumière, d'un bruit mélodieux... Je ne me savais pas si patiente, si bienveillante, si pleine d'espoir. Je me sens désormais invincible. »

Pascale, 57 ans, Limoges (Haute-Vienne)

« Les quinze premiers jours du confinement, j'ai d'abord été en colère contre la vie, puis j'ai accepté la situation. J'ai compris qu'il ne fallait pas lutter contre la marée mais suivre son cycle. Un désir de développement spirituel antérieur à l'épidémie a alors trouvé l'occasion de se concrétiser. Grâce à une psychothérapie familiale, nous avons pu évoluer vers plus de sérénité, trouver un équilibre intergénérationnel (nous sommes trois générations à vivre sous le même toit). (...) En parallèle, la création d'un jardin urbain en permaculture m'a permis de rester ancrée et de mettre en pratique les valeurs écologiques auxquelles je crois. »

Solange, 40 ans, Vincennes (Val-de-Marne), dessinatrice

« L'arrivée de deux petites boules de poils à la maison – un chat et un chien – a vraiment embelli mon année. Les animaux nous donnent tellement d'amour. Ils sont une source de réconfort quand on rentre chez soi. Ils sont mes rayons de soleil. Ma thérapie. »

Mélissa, 26 ans, assistante d'éducation, Brest (Finistère)

« J'ai arrêté l'alcool. Je voulais que le confinement soit un challenge personnel et une victoire. Sport, lecture, détox, écriture, repos... J'ai offert à mon corps le break dont il avait besoin. »

Alexandre, 32 ans, Toulouse (Haute-Garonne)

« J'ai eu du temps, pour moi, pour ma famille, pour mon amoureux. »

Camille

« Quand j'apprends qu'on va être confinés, je panique : j'habite à Paris dans une colocation sans terrasse. Ma mère et ma sœur s'inquiètent aussi. Elles nous encouragent, mon frère et moi, à rentrer en Vendée. Je prépare ma valise, mets des petits papiers sur mes plantes pour que mes deux colocos les arrosent et je prends un billet de train. Mon frère, lui, achète un billet d'avion pour revenir d'Allemagne. Nous voilà tous réunis et, bizarrement, apaisés. De mars à juin, nous réapprenons à vivre ensemble. Au programme : sport tous les matins, nettoyage de la grange de fond en comble,

parties de cartes à foison... Nous avons ri, pleuré, nous nous sommes fâchés, mais nous avons aussi tellement appris les uns des autres. J'ai l'impression d'avoir reconstruit mon cocon familial. »

Rachel, Paris (Ile-de-France)

« J'ai redécouvert et apprécié ma ville. Paris rien que pour les Parisiens. Des rues calmes, vivre les fenêtres ouvertes, réentendre les oiseaux chanter... »

Alexandre, 46 ans, logisticien, Paris (Ile-de-France)

« Je suis kiné. Début janvier, je prends en charge une nouvelle patiente. Dès le départ, il y a un feeling. Je la trouve brillante, drôle, cultivée. J'ai envie qu'on devienne amies, mais on garde nos distances. Arrive le confinement. Elle m'envoie un SMS pour annuler ses séances. Je la recontacte en avril pour prendre de ses nouvelles. Et là on commence à discuter tous les jours pendant des heures. Au moment du déconfinement, on se met d'accord pour arrêter les soins et on commence à se voir. On apprend à se connaître, comme deux amies. Je trouve n'importe quel prétexte pour la voir. Je tombe de plus en plus amoureuse d'elle, mais rien ne se passe. Comme elle a trouvé le boulot de ses rêves à 300 kilomètres d'ici, elle doit déménager. On se dit au revoir la veille de son départ. Elle m'avait promis un câlin, elle ne le fait pas. En rentrant chez moi, je le lui reproche par texto. Elle me répond qu'elle "n'ose jamais". J'écris : "Tout dépend de ce que tu veux." Pendant des heures, rien. Jusqu'au moment où je reçois : "Toi." Depuis, on file le parfait amour, on emménage ensemble dans quinze jours et j'ai l'impression que ma vie a pris tout son sens. Bref, 2020 a été l'année la plus épanouissante de ma vie. »

Chloé

« Avant le premier confinement, ma vie était rythmée par le travail intense la semaine et la vie nocturne, festive et débridée le week-end – un véritable exutoire. La prise de produits était devenue une habitude, puis l'habitude s'est transformée en une addiction qui prenait le pas sur ma vie (sociale, professionnelle, amoureuse). J'étais alors le spectateur du délitement de ce que j'avais mis des années à construire. Je n'arrivais pas à changer. Le confinement – et, avec lui, la fin des sorties, des amitiés toxiques, le recentrage sur moi et sur mon couple – m'a permis de réaliser un sevrage salvateur. Un an après, je mesure le chemin parcouru et je ne peux pas m'empêcher de me dire que 2020 m'aura sauvé d'une dérive sinistre. »

Gabriel, 32 ans, auditeur financier, Paris

« Fini le métro-boulot-dodo. Avec le télétravail, ma femme et moi avons gagné près de six heures de trajet quotidien. »

Cyril, 34 ans, ingénieur, Chatou (Yvelines)

« Pendant le premier confinement, je me suis mis à la pâtisserie. Entre les macarons, les flans et les roulés à la cannelle, Madame était ravie ! Plus besoin d'aller au resto, je cuisine de tout maintenant : des spécialités asiatiques à la soul food, en passant par des plats plus gastronomiques et les classiques de la cuisine bourgeoise. »

Lionel

« Malgré pas mal de doutes et une partie de la famille sur Zoom, on a réussi à se marier ! On a beaucoup apprécié le moment présent en petit comité. Nous avons pris les mesures de sécurité nécessaires, sans être complètement paranos, et personne n'est tombé malade – les gueules de bois, ça ne compte pas ! »

Hélène, 31 ans, Rodez (Aveyron)

« Cette année, je me suis remise à la lecture, que j'avais lâchement abandonnée en me trouvant des excuses (trop de boulot et pas le temps). Cette fois, aucun prétexte ne pouvait entraver nos retrouvailles et elles furent heureuses. J'ai aussi enfin trouvé la motivation pour écrire. Reste à trouver le courage d'envoyer mon texte à des éditeurs... »

Caroline

« 2020 aura été la plus belle année de ma vie. Après des années d'attente, j'étais enfin enceinte. Il ne pouvait rien m'arriver de mal, j'étais protégée par cette petite vie qui grandissait en moi. J'ai donné naissance à mon bébé magique en juillet. Dans la joie et la bonne humeur, avec son papa à mes côtés, presque comme s'il n'y avait pas de pandémie. Merci 2020 de m'avoir fait ce si beau cadeau. »

Adèle, 38 ans, directrice de casting, Paris (Ile-de-France)

« Pour moi, 2020 a été l'année du ralenti, de l'introspection, du contemplatif. C'est l'année où on s'est rendu compte que l'essentiel n'était pas forcément ce que l'on croyait, l'année où la notion de plaisir simple a pris tout son sens : boire un café au lit le matin, bouquiner, cuisiner... J'ai aimé 2020, c'était calme, c'était doux. »

Fanny, 32 ans, psychomotricienne, Marseille (Bouches-du-Rhône)

« Les confinements ont été de véritables pauses dans ma vie de cadre parisienne surmenée. Je me suis mise au jogging et, depuis mars, je cours toutes les semaines. Le temps de transport économisé grâce au télétravail m'a permis de me mettre à cuisiner et de manger des plats plus sains. Le midi, je vais me promener plutôt que de rester dans des bureaux gris et sombres. Avant, je sortais tous les soirs ou presque. Maintenant, j'ai un rythme de sommeil régulier et je me réveille avant que mon réveil ne sonne ! »

Marie, 30 ans, consultante, Paris (Ile-de-France)

« Je travaille dans une agence de communication. Avant le confinement, je souffrais de crises d'angoisse, j'étais à bout de nerfs, j'avais des envies de suicide... Le télétravail, le fait d'avoir une coupure physique avec l'agence m'ont permis de prendre du recul et de reprendre soin de moi. Aujourd'hui, je vais mieux, j'arrive à ne plus me dénigrer et à ne plus avoir d'insomnies. Je sais maintenant que je ne veux plus retourner à mon travail. La place de l'humain dans une entreprise est maintenant ma priorité. J'ai pu me retrouver ! »

Charlotte, 27 ans

« J'ai profité de cette année pour faire ce que je ne m'étais pas autorisé depuis longtemps : ne rien faire. Et m'ennuyer, parfois. Ça fait tellement de bien. »

Flora, 26 ans, chef de projet dans le marketing, Strasbourg (Bas-Rhin)

« Le premier jour du confinement, par un étrange hasard, j'observe un couple de mésanges charbonnières explorer le nichoir installé dans le prunier du jardin. J'assiste par la suite à l'élaboration d'un petit nid douillet. Pendant deux mois, j'ai pu suivre la nidification, mais aussi la couvaison, l'éclosion des œufs et le nourrissage des oisillons. Je suis photographe amateur. Autant dire que l'appareil a servi de très nombreuses fois pendant toute cette période ! Ça restera deux mois inoubliables. Il a fallu que je sois obligé de rester chez moi pour que je découvre la richesse de mon environnement immédiat et notamment tous ses petits habitants ailés. Il est où le bonheur ? »

Laurent

« J'ai découvert que j'avais les ressources pour supporter de vivre seule deux mois. »

Mireille, 50 ans, Lyon (Rhône)

« Notre fils est né fin février. J'ai pris mon congé paternité, puis je suis retourné travailler deux semaines et, là, confinement. On s'est retrouvés tous les trois dans une petite bulle. J'ai pu être pleinement présent aux côtés de ma femme. J'ai pu voir mon bébé grandir, être là pour son premier fou rire... Ce furent des mois magiques ! »

Thibaut, Nice (Alpes-Maritimes)

« Mon compagnon et moi sommes en relation à distance depuis trois ans et, en 2020, grâce au télétravail, nous avons passé plus de huit mois au même endroit ! Ça a été un véritable cadeau de pouvoir construire un quotidien ensemble. Nous avons pu découvrir que nous étions très heureux sous le même toit (même dans un deux-pièces). Nous nous réjouissons de nous installer ensemble prochainement ! »

Elise, 25 ans, doctorante

« Cette année fut un long tunnel introspectif. J'ai rencontré une personne que j'avais oubliée depuis longtemps, moi. Quels sont mes buts ? Quels sont mes rêves ? Quelles sont mes qualités, quels sont mes défauts ? Quels sont mes traumatismes ? Le temps du Covid-19 m'a permis non pas de répondre à toutes ces questions – ne soyons pas prétentive –, mais au moins de me les poser. J'ai beau me sentir corsetée par le climat ambiant, je respire. »

Mélissa

« J'ai rencontré mon amoureux au printemps et nous avons passé le deuxième confinement ensemble. Cela a été un accélérateur dans notre relation, nous avons acquis une intimité et une connaissance de l'autre qui auraient nécessité plusieurs mois dans le monde d'avant. »

Anabelle, 28 ans, fonctionnaire

« J'ai eu la sensation cette année de me libérer de la pression du quotidien et d'être redevenue maîtresse de mon temps. J'ai ressenti un grand soulagement début mars quand tous mes déplacements professionnels ont été annulés. La pression liée au travail est retombée d'un coup. Fini, les longs trajets quotidiens pour rejoindre mon bureau, les trains annulés, l'angoisse de ne pas être à l'heure pour aller chercher les enfants... Quel bonheur de travailler en couple à la maison et de partager nos journées avec les enfants. »

Muriel

« Le premier confinement m'a permis d'approfondir mes réflexions et, à l'approche de la cinquantaine, j'ai décidé de changer de vie. D'huissier de justice à photographe, il n'y a finalement qu'un pas que la crise sanitaire m'a aidé à franchir. Je vis et travaille désormais au rythme qui me convient. »

Olivier, 48 ans, désormais photographe, Montpellier (Hérault)

« Parents de trois étudiants de 25, 23 et 21 ans, nous avons eu la chance de retrouver nos deux derniers, de retour à la maison après la fermeture des facs. Quelle joie de les avoir avec nous pendant six mois ! Avant, on ne les voyait que tous les deux mois. Il a fallu que chacun retrouve sa place, mais ç'a été l'occasion de renouer des liens qui s'étaient un peu distendus. Cela restera comme un souvenir fort. »

Eric, 57 ans, employé de banque, Drôme