

Vivre le confinement : les conseils d'un moine

S'il y a bien des experts du confinement en France, ce sont les moines et les moniales qui ont fait ce choix de vie... en liberté et en connaissance de cause ! L'occasion de demander à l'un d'entre eux quelques conseils pour mieux vivre cette période inédite, qui ne doit pas rimer avec inertie mais discipline.

À l'abbaye de saint Wandrille aussi, c'est l'heure du confinement. La boutique a fermé ses portes, les derniers hôtes sont partis mardi, et les moines s'installent une stalle sur deux, en quinconce et sur quatre rangs au lieu de deux, pour prier ensemble. Pas de malade pour le moment dans cette communauté d'une trentaine de frères, âgés de 24 à 93 ans. Et comme nous l'avoue d'emblée l'un d'entre eux, « il n'y a pas grand-chose qui change pour nous, à part peut-être la promenade en dehors de la clôture que nous aurions dû faire pour la mi-carême ! ». « Et puis dans un monastère, tout se fait sur place, la règle de saint Benoit a tout prévu, même confinés, nous avons une clôture de quatorze hectare, de grands couloirs, un réfectoire majestueux... ». Facile donc de respecter la distance des « un mètre ».

Habiter le temps...

Mais alors pour ces experts, quels sont les secrets pour vivre un « bon » confinement ? « Le confinement c'est un apprentissage, il faut habiter le temps, le vivre dans l'instant et ne pas le laisser couler de manière difforme », explique le moine de Saint Wandrille. Dans la vie des moines, c'est assez facile à mettre en place, puisque leur vie est rythmée par les offices. « Dieu se donne dans l'instant présent, même en temps de crise ! » Mais pour les autres confinés, il faut également apprendre à vivre le temps présent, et c'est le premier pilier de la vie confinée. « Se concentrer sur ce que je fais, à l'instant, et quand le temps est écoulé, s'arrêter pour passer à autre chose, voilà une façon « constructive » de passer le temps...

... avec discipline

Le deuxième pilier de la vie confinée, c'est la discipline. « Paradoxalement, un temps de confinement peut être un temps de dispersion, et d'anxiété surtout à l'heure de réseaux sociaux, si chronophages ». Et entendre ce moine, « coupé du monde » depuis dix ans, expliquer avec clarté et une grande connaissance, le monde des Facebook, Twitter et Instagram, où nous sommes si nombreux à dilapider notre temps. « La liberté intérieure peut être anéantie par la vacuité d'internet tout comme par l'absence de discipline ». Il faut donc hiérarchiser l'important, et se détourner de ce qui nous en éloigne. L'Homme doit rester maître de lui-même, accepter sa faiblesse mais aussi se maîtriser. Ainsi pour en revenir aux écrans, qui semblent à tous indispensables pour ne pas être coupé du monde, en cette période de confinement, on peut les utiliser, mais à bon escient. « Le chapelet en direct avec le Pape sur le site du Vatican, n'est pas du temps perdu ! Mais c'est 30 minutes, pas trois heures à réactualiser sa page Twitter... »

Le rapport au temps est donc le vrai challenge de ce confinement. Trouver une discipline dans l'horaire de sa journée, des temps dédiés, prévus à l'avance, pour rythmer sa journée. « Ce confinement peut aussi être l'occasion de faire autrement, de repenser à ses priorités de vie ». Et de se poser aussi les bonnes questions, « qu'est-ce que je ne fais pas d'habitude et que je peux faire à présent ? »

Rester en communion

L'autre besoin que ce confinement met en exergue, c'est le besoin essentiel pour les hommes d'être en communion. « Le confinement touche à notre désir de sociabilité, un désir qu'il faut également cultiver ». Là encore, rien ne vaut le contact humain, et donc plutôt le téléphone, la voix qui communique plus qu'un réseau social ! Les très nombreuses initiatives inventives entre voisins ou paroissiens en sont d'ailleurs la preuve ! Enfin s'il faut encore se convaincre, il est bon de savoir que même les ermites, s'imposent une discipline, au quotidien. Et pour ce qui est de la communion avec les autres, ils la vivent à travers l'union de prière ! Là est le secret, vivre en communion avec les autres, tout éloignés qu'ils soient. Et penser également à ceux qui vivent « la double peine », comme les SDF par exemple. « Ne négligeons jamais la force de la prière et la communion des saints », conclut notre moine normand.