

Pourquoi avez-vous si peur de l'épidémie ?

Comment vous en débarrasser ?



En ce premier jour de quasi-confinement obligatoire dans le but d'éradiquer la propagation de l'épidémie de coronavirus (et non le virus lui-même), je vous propose un petit voyage dans le temps !

Il y a tout juste un siècle, une autre épidémie finissait de sévir dans le monde, faisant 2.3 millions de morts en Europe (soit 0.5% de la population). Il s'agit de la grippe espagnole, partie des Etats Unis en juillet 1918 et qui a touché les quatre coins du globe, faisant 20 millions

de morts jusqu'en juillet 1920, dont Guillaume Apollinaire, Edmond Rostand et Frédérick Trump, le grand-père de l'actuel président (et on se demande pourquoi il ferme la porte aux européens ?). A ce matin 16 mars, le corona a tué 5423 personnes dont 127 en France.

Cette épidémie de grippe espagnole arrive après 4 années de guerre. Quatre longues années pendant lesquelles les soldats - des fermiers, ouvriers, pères de famille, fils, frères - ont vécu l'enfer dans les tranchées. Et quand je dis enfer, le mot est faible ! Car les films comme 1917 sorti en janvier dernier ou Dunkerque diffusé à la télévision la semaine dernière, ne montrent pas l'horreur réellement vécue par nos ancêtres. J'ai eu l'occasion de revivre, dans une sorte de voyage spatio-temporel, ce qu'avait vécu mon arrière-grand-père sous les feux d'un bombardier en 1915 et de voir quel "effet", quelles conséquences provoque une bombe lâchée sur un champ de bataille. J'ai mis plusieurs jours à m'en remettre, sachant que nous vivons dans un monde en paix (du moins en France). Ce que l'on voit sur les écrans est assez enjolivé.

Tout ça pour vous dire que les survivants de cette guerre, ceux qui ont vu leurs frères d'armes tomber sous les feux ennemis, sont rentrés chez eux parfois plus mutilés psychologiquement que physiquement, avec la culpabilité d'être en vie : pourquoi lui et pas moi ? Parce que dans ces moments-là, on ne peut pas se réjouir d'être en vie quand tant d'hommes, de civils, de femmes et d'enfants sont morts (18.6 millions de victimes civiles et militaires, soit 1.4 millions de moins que la grippe espagnole). Où est la justice ? Ils ont pu avoir, ces survivants, le sentiment d'être des imposteurs dans cette liberté pourtant méritée, en comparaison au triste sort subi par les autres. Ils sont souvent empreints à une forte culpabilité d'être en vie alors que tant d'autres sont morts.

Dans son grand dictionnaire des malaises et maladies, Jacques MARTEL renvoie la culpabilité à "accident", qui est "relié à la manière de penser et au fonctionnement dans la société". Il s'agit également d'une "réaction envers l'autorité" (le gouvernement ?). Il peut arriver que nous ayons de la difficulté à nous affirmer devant cette autorité, de parler de nos besoins, de nos points de vue et de se faire violence soi-même, c'est-à-dire de tomber malade. La maladie - le mal a dit - indique un besoin direct et immédiat de passer à l'action. Le besoin inconscient est tellement grand que la pensée (collective et mondiale) utilise une situation extrême voire dramatique (épidémie mondiale) pour nous faire prendre conscience que nous devons changer de chemin que celui que nous empruntons actuellement. "C'est une sorte d'auto-punition consciente ou inconsciente" : le pouvoir de l'inconscient collectif !

Alors, quelle est cette culpabilité que je porte d'être en vie ? Parce que si j'ai peur d'attraper le coronavirus, c'est que j'ai peur de mourir. Et donc, alors que je suis en bonne santé, que je respecte les mesures de base d'hygiène -soit dit en passant qui devraient être respectées à tout moment - je n'ai aucune raison rationnelle d'être inquiet. (pour info, il y a 31072 personnes décédées d'un cancer en France depuis le 1er janvier 2020, soit 245 fois plus de risque).



Cette peur ou culpabilité du survivant m'appartient-elle ou représente-t-elle la mémoire d'un de mes ancêtres que je porte à mon insu ? Pour le savoir, je vous propose de vous poser quelques instants, de prendre quelques profondes inspirations et de vous demander :

- * Est-ce moi qui ai réellement peur de mourir ?
- * Si non, à qui cette peur appartient-elle ?
- * Ai-je un sentiment de culpabilité d'être en vie qui ne m'appartient pas ?
- * A qui appartient-il ?

Il est fort probable que cette peur et cette culpabilité ne soient pas réellement les vôtres et que vous ayez besoin de les redonner à vos ancêtres. Vous pouvez vous intéresser d'un peu plus près à ce qu'ont vécu et surtout ressenti vos ancêtres après cette première guerre mondiale, tenter de vous mettre à leur place et voyez ce que cela provoque dans votre corps. Si vous avez une sensation physique ou une émotion qui vient quand vous vous projetez dans le vie de vos ancêtres, c'est que cette culpabilité du survivant ou cette peur de mourir ne vous appartient pas. Il convient de la leur redonner en écrivant une lettre par exemple dans laquelle vous leur notifierez que vous reconnaissez leurs sentiments, que vous les comprenez puisque vous avez les mêmes, mais que vous leur redonnez car ils ne vous appartiennent pas. Vous pouvez ensuite, selon vos croyances, déposer cette lettre sur leur tombe, soit la brûler. Vous pouvez répéter cet exercice autant de fois que nécessaire, jusqu'à ne plus ressentir cette peur.

Et s'il s'agit de votre propre peur, sachez que chaque siècle, en année 20, il y a de grandes épidémies : la peste en 1720, le choléra en 1820, et que si vous êtes là, c'est que vos ancêtres sont passés au travers et qu'ils nous ont transmis cette force. Le nombre 20 représente le jugement - et nous en avons un double cette année ! - un pas-sage pour s'ouvrir à plus de conscience. Le confinement obligatoire vous invite à regarder à l'intérieur de vous ce qui se passe, à vous recentrer sur vous-même et votre coeur. Etes-vous sur le chemin que vous souhaitiez enfant ? Vous sentez-vous aligné avec qui vous êtes vraiment au fond de votre coeur ?

Le coronavirus touche les poumons, espace de vie et de déploiement du coeur et vient demander de nous concentrer sur l'Amour, l'entraide la vie. Et de remettre en question nos modes de consommation et nos schémas de pensée tournés vers le matériel. Je ne dis pas qu'il faut tous aller vivre dans les bois et cultiver notre jardin, mais qu'il est important de revenir à ce et ceux qu'on aime, ce qui nous fait vibrer. Ce temps avec les enfants, pour redécouvrir la joie de faire un gâteau, un jeu de société. Et pourquoi ne pas profiter de ce temps de télétravail où vous gagnez votre temps de transport, pour tester cette nouvelle activité que vous vouliez mettre en place, celle qui vous tient à ♥ ?

Voilà quelques pistes de réflexion pour appréhender au mieux cette période de renouveau. Pour ma part, je suis heureuse d'avoir le temps dont j'avais besoin pour prendre soin de moi, me reposer et travailler sur mes nouveaux projets que je pourrais vous proposer dans de prochains temps. Et n'oubliez pas que chaque épreuve est une leçon de vie et qu'"une épreuve perd de son pouvoir si la leçon est apprise" (Jean-Pierre Gagné)