



**UNINPSI**  
UNIDAD  
CLÍNICA DE  
PSICOLOGÍA

**EQUIPO DE  
VIDA RELIGIOSA  
Y SACERDOTAL**

## **QUELQUES ORIENTATIONS POUR LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE DANS LA VIE RELIGIEUSE ET SACERDOTALE PENDANT LA PÉRIODE DE QUARANTAINE<sup>1</sup>**

Ces derniers jours, nous sommes confrontés à une situation nouvelle qui implique un changement significatif de nos routines de vie : le travail, les horaires, les tâches quotidiennes et la mission. Cependant, cette réalité qui s'impose à nous de manière inattendue et pas toujours facile à gérer. Elle peut aussi être vécue comme un temps de croissance et de créativité.

Pour cette raison, l'équipe de Vie religieuse et Sacerdotale de l'Unité de Psychologie Clinique (UNINPSI) de l'Université Pontificale de Comillas (Espagne) offre ce guide avec quelques suggestions pour le bien-être psychologique des communautés religieuses. Dans le contexte actuel, nous sommes appelés à continuer de prendre soin les uns des autres de manière responsable afin que chacun puisse se sentir soutenu dans ses besoins médicaux, psychologiques et spirituels.

### **DES PRÉAMBULES**

- 1. Comprendre au plus près la réalité que vous vivez et vous y adapter sera très utile.** Il est important que vous reconnaissiez la situation - personnelle, communautaire, sociale, ecclésiale - dans laquelle vous vous trouvez et que vous le fassiez sérieusement et sincèrement ; mais sans générer de dynamique d'alarme non fondée.
- 2. Rester informé est bon et nécessaire.** Assurez-vous de recevoir des informations officielles, adéquates, suffisantes et véridiques. Cependant, pour certaines personnes l'excès d'information –notamment sur réseaux sociaux– provoque une détresse au niveau psychologique. La surinformation est capable de produire des sentiments d'agitation, d'anxiété, de peur, de surévaluations, d'idées irrationnelles, de pensées négatives et d'autres réactions émotionnelles qui sont finalement contre-productives.

---

<sup>1</sup> Traduction et adaptation du texte « *Orientaciones para el cuidado psicológico durante el tiempo de cuarentena en la vida religiosa y sacerdotal* » de l'Unité de Psychologie Clinique (UNINPSI) de l'Université Pontificale de Comillas (Espagne). Origine : <https://infosj.es/>

**Évitez de vous saturer et de saturer les autres avec des informations.** Évitez surtout de partager des données et des commentaires non vérifiés et d'une fiabilité douteuse. De même, choisir des moments précis tout au long de la journée (pas plus de trois) pour vous informer, vous aidera à ne pas tomber dans la détresse et l'agitation. **N'oubliez pas de rester critiques !**

- 3. Suivez les recommandations des organismes officiels** et les plans d'action élaborés par eux : le Ministère de la Santé, les Mairies, etc. Faites surtout attention si vous vivez avec une personne qui présente des symptômes d'infection, qui a été infectée ou qui a besoin d'isolement.

## **LA VIE COMMUNE**

Au cours de ces semaines, vous passerez plus de temps ensemble et partagerez plus d'espace avec les compagnons de la communauté. Cette situation constitue une opportunité de vivre dans la fraternité et dans l'union des esprits. Mais il faut aussi être vigilant pour que le nouveau scénario de coexistence soit, en même temps, un lieu de rencontre, de calme, de proximité et de liberté.

- 1.** Tout d'abord, rappelez-vous que **nous ne sommes pas tous les mêmes** et que nous ne répondons pas de la même manière à une situation de tension ou à un moment de difficulté. Essayez de comprendre les réactions des autres et acceptez les vôtres sans blâme inutile. Si nécessaire, trouvez des moments de calme et de sérénité pour pouvoir parler, avec maturité et honnêteté, de ce qui se passe.
- 2. Cherchez de nouveaux sujets de conversation.** Il existe de nombreux et divers sujets qui peuvent être discutés. Détectez-les et utilisez le temps pour le faire avec moins de hâte que d'habitude. Élargissez votre regard à d'autres réalités et personnes de notre monde. C'est aussi un temps propice pour prendre un soin particulier de la conversation spirituelle, pour offrir des espaces libres d'écoute et de réflexion. **Surtout, n'abandonnez pas le sens de l'humour !**
- 3. Collaborez à la planification de la nouvelle situation dans votre communauté** ou des gens avec qui vous vivez. L'établissement d'un certain rythme ordonné, au niveau communautaire et personnel, favorise le bien-être psychologique. Il est temps de faire preuve de créativité : pensez à de possibles célébrations, prières communes et activités de loisirs partagées (films, jeux de société, recommandations de lecture, etc.) qui favorisent la fraternité et la détente. La cuisine et les tâches ménagères peuvent également être très utiles.
- 4.** Essayez d'accorder **des horaires communautaires qui favorisent l'échange et la conversation**, en respectant toujours les recommandations de santé. Une organisation claire et accessible à tous les membres de la communauté, qui

encourage la participation des jeunes et des moins jeunes, sera bénéfique pour tous.

5. **Portez une attention particulière à vos tâches au sein de la communauté** ou de l'institution à laquelle vous appartenez. À l'heure actuelle, la diligence est une forme spécifique de prise en charge de l'autre et elle est la clé du bon fonctionnement du groupe.
6. **Respectez les temps de silence et de repos.** Pas étonnant que vous vous sentiez désormais plus sensible au bruit, aux conversations forts ou à d'autres sons perturbateurs. De plus, vous pourriez vous sentir plus sensible lorsque vous utilisez les salles communes. Pensez que la même chose peut arriver aux autres.
7. **Recevez et transmettez des messages et des informations liées au COVID-19 de manière prudente et constructive.** Évitez les informations non fondées et les conversations monothématiques à ce sujet. Parler constamment de cette situation peut stimuler la peur et vous éloigner des états de plus grande tranquillité et calme. Fixez-vous un horaire pour recevoir des nouvelles et, une fois le temps écoulé, continuez une activité génératrice de bien-être ou un passe-temps pour vous.

## LA VIE PERSONNELLE

1. Bien que ce soit de manière différente, la vie continue ! **Créez un calendrier de planification personnelle** pour vous encourager et pour maintenir un certain niveau d'activité. Vous pouvez le réajuster quand vous le jugez nécessaire, selon votre état d'esprit et la façon dont les événements se déroulent.
2. **Profitez de ce temps que nous vivons.** Vous avez probablement été contraint de réduire vos tâches personnelles, communautaires et de mission. Cela peut vous avoir donné plus de temps libre que d'habitude. Utilisez-le pour effectuer des activités qui aident à générer des pensées et des émotions positives : lire, approfondir un sujet qui vous intéresse, prendre des notes personnelles, réfléchir, etc.
3. **Faites de l'exercice physique à la maison.** Si vous ne savez pas comment l'organiser, il existe différentes applications et tutoriels à partir desquels vous pouvez prendre des idées pour l'adapter à vos possibilités et à vos capacités. Le sport active votre corps, réduit les symptômes de tristesse ou d'anxiété et augmente la sensation de bien-être. **Essayez également d'obtenir la lumière naturelle** et effectuez un travail manuel. **Faites particulièrement attention à votre alimentation** : l'anxiété va directement à l'estomac. Une autre possibilité consiste à passer du temps par jour à faire des exercices de relaxation, ce qui peut être utile pour réduire les conséquences de la quarantaine.

4. **Respectez l'espace et le temps personnel.** Nous avons tous besoin de moments de solitude, de silence et d'autonomie personnelle. Encore une fois, nous ne fonctionnons pas tous de la même manière, mais chacun a ses propres requêtes et exigences : connaissez-les et n'essayez pas de forcer les vôtres ou les autres. Pour certaines personnes, un certain niveau d'isolement aide à équilibrer l'esprit.
5. **Il est temps pour la paix.** Bien que les conflits existent aussi dans nos communautés, il est maintenant temps de travailler sur la compréhension, la gentillesse, la patience et le pardon. C'est le temps du Carême et nous pouvons vivre le confinement comme l'occasion privilégiée pour sauver la proposition du prochain, pour nous débarrasser de la rancune, de l'envie, de la querelle, de la critique et de la désaffection.
6. **Prenez soin de vos compagnons les plus fragiles.** Surtout si vous vivez avec des personnes âgées, des personnes malades ou des personnes qui ont besoin d'attention particulière. Ils peuvent se sentir vulnérables, craintifs et avoir peur d'exprimer leur inquiétude. Il n'est pas nécessaire de harceler mais vous pouvez être en attente et disponible, avec humilité et discrétion. Si à un certain moment c'est vous qui êtes comme ça, n'hésitez pas à le communiquer : vous avez sûrement quelqu'un de proche prêt à vous donner un coup de main.

## **LA VIE DE PRIÈRE ET DE CÉLÉBRATION DE LA FOI**

Nous sommes habitués à une façon de vivre et de travailler où le dynamisme, la vitesse et l'urgence occupent une place centrale, affectant également nos vies religieuses et sacerdotales. Ce temps que nous sommes en train de vivre peut nous aider à entrer dans une dimension différente. Maintenant, un arrêt forcé est imposé qui nous rapproche d'une plus grande intériorisation de la vie et de ce qui s'y passe.

1. Nous pouvons **regarder ce qui se passe avec des yeux profonds de la foi** et essayer d'accueillir la réalité qui nous est présentée comme un moment propice.
2. Nous sommes en **Carême** et, à cette époque liturgique que propose l'Église, une autre de **quarantaine** nous rejoint. Ici aussi, la prière, le jeûne et la pénitence sont possibles et nécessaires ; et, comme à chaque âge, ils continuent de se prêter à la créativité.
3. Nous pouvons aussi **vivre davantage la lecture spirituelle, la réflexion personnelle et la vie de prière.** Nous vivons à une époque propice à la lecture, qui est l'un des meilleurs moyens de relier les rêves, les pensées et les sentiments. C'est aussi un moment propice pour une réflexion profonde, personnelle et priante sur la situation particulière que nous vivons. Il est bien sûr

temps de prier personnellement et en commun d'une manière encore plus créative. Et, en ce sens, nous sommes appelés à prier Dieu pour la vie de ceux qui souffrent le plus de la maladie ; pour leurs familles et pour les professionnels de santé.

4. Bien qu'il ne soit pas possible de participer de manière publique à l'Eucharistie ou à d'autres sacrements, il est temps de prier ensemble et de savourer d'une nouvelle manière la **liturgie des heures**.
5. C'est également le temps pour la **conversation spirituelle**. Parfois, cette conversation spirituelle commence simplement par une question sur la façon dont nous vivons cette nouvelle réalité.
6. C'est un moment propice pour **vivre le jeûne** en prenant particulièrement soin des gens à côté de nous.
7. Il existe également des plateformes numériques, proposées dans différents domaines et institutions ecclésiales, qui peuvent vous aider à vivre ce moment à travers les réseaux sociaux, à condition qu'elles ne conduisent pas à l'isolement. Nous pouvons penser à **Prie en chemin**, une proposition des jésuites de la Province d'Europe Occidentale Francophone pour permettre au plus grand nombre de se nourrir de la Parole de Dieu.

## LA VIE À L'EXTÉRIEUR

1. **Utilisez la technologie pour rester lié** avec vos personnes les plus chères et les plus nécessiteuses. C'est un bon moment pour continuer à renforcer les conversations avec des compagnons jésuites, collègues d'autres communautés religieuses, des gens de vos engagements apostoliques... ou tout autre groupe qui, selon vous, a besoin d'un appel ou d'un simple message. Parler avec eux de la façon dont vous faites face à cette nouvelle réalité, de la façon dont vous vivez ce moment spécial intérieurement ou de ce que vous faites au quotidien peut vous aider, à vous et eux. Évitez de générer du malaise, de la peur, des incertitudes sombres et des alarmes inutiles.
2. Faire des **appels vidéo** où vous vous voyez avec les autres est possible pour compenser l'absence de contact physique, ainsi que pour engendrer la sérénité et le calme.
3. **Restez connecté**, en respectant les instructions des autorités et des organismes de santé, **avec les personnes vulnérables**. Surtout avec les plus âgés, qui sont actuellement les plus fragiles, en raison de leur solitude et de leur faiblesse physique

- 4. Essayez de maintenir le contact avec les collègues de votre mission apostolique**, les curés, les aumôniers, etc. Vous pouvez vous engager dans un réseau de collaboration avec différents partenaires pour soutenir les personnes vulnérables, partager des informations utiles et précises, animer des prières et des formations virtuelles, etc.

## CONCLUSION

En même temps que nous parcourons cette situation de quarantaine et de confinement, nous suivons également le parcours du Carême. Derrière ces semaines d'isolement, il y a bien plus de quarante jours de résistance et de confinement. Il est également possible de sentir, au milieu de ce qui nous arrive, la présence de notre Dieu, qui ne ferme ses portes à personne.

Il y a de nombreuses images bibliques qui viennent à l'esprit et deviennent fortes dans notre prière : désert, combat, soif, désir, passion ... Mais, surtout, nous voulons continuer à viser celui en qui nous avons confiance : le Seigneur Jésus, Crucifié et Ressuscité pour nous. Il est une eau qui étanche notre soif, une lumière au milieu de la perplexité, une vie qui, au fond du non-sens, commence à germer.

Nous devons également prendre soin de nous. Nous faisons partie d'une Église plurielle dans laquelle chacun a une mission qui vient de Dieu. Nous voulons continuer notre engagement au service des plus nécessiteux et démunis, mais nous devons apprendre que nous ne pouvons pas le faire sans prendre soin de nous et de nos proches. La vie contemplative a des forces intenses et des intuitions profondes avec lesquelles nous pouvons illuminer ce temps.

Certes, la situation dans laquelle vous vous trouvez actuellement dépendra beaucoup du lieu où vous faites la lecture de ces pages : un monastère, un couvent, un appartement, une paroisse, une résidence, une infirmerie, une école, une famille d'accueil, un hôpital, une communauté d'insertion, un séminaire ou une maison de formation. Nous sommes également conscients que les lignes directrices que nous vous proposons ne sont pas en mesure de répondre à toutes les préoccupations qui peuvent survenir en fonction de la réalité, de votre réalité. Mais nous espérons que ces lignes serviront d'humble guide pour vous éclairer.

Traduction : Santiago Tobón Grajales s.j.  
Communauté Pedro Arrupe, Vanves  
19 mars 2020



Des annexes complémentaires suivent ce texte. Traduction à venir.

Annexe 1 : Des pistes psychologiques d'auto-évaluation.

Annexe 2 : Exercices de relaxation.