

## 1 - ZEN ZONE sous turbulences et autre tracas

Il y a quelques temps, nous pouvions encore nous embrasser, nous toucher, nous inviter, travailler sans contraintes, nous promener dans les parcs, courir sur une plage, nous amuser, ensemble...

Nous disposions de cette liberté si importante à nos vies. Nous en avons presque oublié la saveur, jusqu'à ce que cette dernière soit remise en cause, petit à petit... Nous avons perdu le contrôle !

Et puis il y a eu l'annonce... L'annonce que ce virus, Mister C19, était plus « malin » qu'on ne le pensait ; il a bouleversé nos vies, notre quotidien. Certains d'entre nous ont vu leur activité professionnelle disparaître du jour au lendemain, avec un sentiment de désespoir légitime. D'autres sont passés au télétravail, avec des enfants également en « télétravail » ; les « open spaces » ont envahi nos domiciles ; nous sommes loin de l'ambiance Feng Shui ! Sortir le chien, qui était source de conflit, n'en est plus une. Nous n'avons jamais vu autant de chiens en promenade, un business à monter peut-être ? « Chien à louer pour promenade - temps limité ». Personnellement, j'ai une version sport à disposition !

Et puis il y a ceux qui sont restés sur le terrain, privilège ou pas ? Pouvoir encore travailler est aujourd'hui devenu un luxe, mais dans quelles conditions ? Pour nos soignants, c'est au-dessus de tout, le risque de contamination est là, présent, à tout moment, avec une surcharge de travail incommensurable.

Mais il y a aussi de belles Histoires ! Parce que, aujourd'hui, nous avons TOUS la même préoccupation qui nous unit malgré nous, il va falloir s'entraider plus que jamais. Certains d'entre nous le feront naturellement, d'autres vont apprendre...

Si les applaudissements retentissent à 20h, tous les soirs, pour les soignants, d'autres, comme certains restaurateurs disposant d'un stock de denrées périssables, ont préparé des plateaux repas pour nos médecins et infirmières. Des fleuristes ont offert leurs fleurs à qui ils ont pu. Il n'a jamais été aussi difficile d'offrir des fleurs à un inconnu, nos rues sont désertées... Nous trouvons également beaucoup d'entraide dans les immeubles. L'une de mes patientes m'a confié, hier, que 4 personnes étaient venues lui proposer de faire ses courses. Elle ne les avait jamais vues jusque-là...

Afin de traverser cette zone de turbulences qui nous impacte tous, je rédigerai au fil des jours une chronique axée sur la thérapie du BEAU, du BON et du BIEN afin de Préserver un « Art de vivre » - ou « bien vivre », comme il vous conviendra - conjugué à notre Bien-être à tous, pour tenir jusqu'au bout du « match » !

Des Hashtags à véhiculer #strongertogether #restezchezvous #mercinossoignants