



Motivée à repartir



Elise lors d'une répétition

Ah le changement ! Un bien drôle d'oiseau celui-là ! Bien souvent, il vous tombe dessus, il s'invite chez vous sans prévenir, sans vous demander votre avis, comme un œuf de coucou dans un nid. Alors parfois, une première rencontre avec lui c'est comme un déclic, un coup de foudre ; immédiatement après on s'émerveille, on se réjouit. Dans ce cas-là, l'accueillir fait un bien fou. D'autres fois, rencontrer le changement, c'est comme se relever brusquement en ayant oublié de refermer la porte du placard juste au-dessus, on prend un sacré coup et il nous pousse un œuf sur la tête. Quel drôle d'oiseau le changement ! On n'a pas forcément envie de l'accueillir... Mais bon... Il est là et on ne peut pas s'en défaire...

Les confinements, la pandémie, ont été pour moi de sacrés coups sur la tête.

Plus de cours en présentiel à la fac, plus de réunions en famille, plus de possibilité de voir les amis, plus la possibilité de faire

du théâtre... Enfermée et immobile, en état de sidération, avec un niveau d'énergie proche du légume ou de la plante verte, à tel point que j'avais l'impression que ce satané coucou de changement, non content de m'avoir pondu sur la tête, m'avait, par là même, changée en arbuste. Disons qu'à ce stade **je subissais** le changement. Il était un peu comme une bête sauvage avec qui la confrontation n'était pas soutenable. L'accueil étant impossible à ce moment-là, il fallait trouver autre chose... L'apprivoisement ? Pourquoi

pas ? Apprivoiser le changement et être apprivoisé par le changement. Mais, ce n'est pas toujours évident. Agir, faire bouger les choses pour se sortir de sa situation de plante verte est parfois incompatible avec la situation changeante.

Et à l'inverse, lorsque le changement offre des opportunités, on n'a pas toujours envie de les saisir lorsqu'on se remémore nos tentatives échouées précédemment. Tenir, essayer encore et encore, persévérer, se réinventer et faire preuve de créativité...

C'est dur d'apprivoiser le changement... Ça demande de l'énergie, du courage que certains jours on n'a plus envie de donner, en se demandant à quoi bon puisque toutes les tentatives jusqu'ici ont échoué. On peut perdre confiance en soi en se disant qu'on est bon à rien, qu'on est médiocre, ridicule, incompetent. Ça donne envie d'abandonner, de rester dans l'immobilité de sa condition d'arbuste porteur de nid. Je n'ai toujours pas réussi à apprivoiser le changement et certains jours, je désespère.

En échangeant un peu autour de moi et en discutant de ma condition d'arbuste, je me

suis rendu compte que je n'étais pas toute seule dans ce cas et qu'il était possible de **s'accrocher aux branches de ses voisins ou de laisser ses voisins s'accrocher à ses branches.**

Ma mère a été un soutien très fort ainsi que mes amis. Ensemble, nous avons programmé des activités pour nous redynamiser et nous aménager des bulles d'air.

Avec ma maman, c'était aider les voisins dans les travaux de leur maison, partir à vélo dans la forêt juste derrière la maison où nous étions confinées pour voir de vrais arbres, pour nous convaincre que nous n'avions rien à voir avec des végétaux et nous émerveiller devant la beauté des fleurs, faire des concours de photos...

Avec mes amis, **c'était faire des répétitions de théâtre** en visioconférence, puis imaginer et organiser à distance **la création de décors, de costumes.** C'était aussi planifier le tournage de cette pièce quand les conditions le permettraient. Le choix du texte m'a enchantée. Il porte un message très fort et condamne le racisme.

Cette période a aussi été l'occasion de **reprendre contact** avec des amis un peu perdu de vue ces dernières années. Faute de pouvoir se voir, nous avons aussi pris l'habitude de **faire des jeux** de société en ligne comme rendez-vous de la semaine.

Malgré cela, la solitude était pesante et les voyages me manquaient. Alors **j'ai redécouvert les voyages de l'intérieur.** J'ai écouté beaucoup de **musique** et des podcasts mais aussi **lu et écouté des livres**, notamment des histoires et des récits de voyage. Cela m'a permis de m'évader, d'apprendre, de découvrir. C'est redynamisant, vivifiant et cela aide à s'adapter, à s'améliorer.

Même si je n'ai pas encore assez apprivoisé le changement pour pouvoir l'accueillir, je me dis que ces petites activités sont un premier pas. **Trouver la poésie des choses simples** pour retrouver le courage d'affronter les choses compliquées.

Elise FORTIER
Lumigny (Seine-et-Marne)

