

10 avril 2020

Bonjour,

Cela va sans doute vous sembler paradoxal ou malvenu de parler de liberté pendant cette période d'enfermement mais j'avais envie d'évoquer avec vous cette question.

La liberté est un concept assez relatif et je ne crois pas qu'on puisse en donner une définition uniforme. Etre libre peut signifier le fait d'aller et venir où et quand bon nous semble. Liberté que nous n'avons plus en ce moment. Ce peut être aussi d'organiser son emploi du temps comme on le souhaite - peu de personnes bénéficient de cette sorte de liberté (peu se l'accordent en tout cas). **On peut aussi considérer que nous sommes libres de nous créer (ou pas) un environnement propice.** Ah, voici enfin un aspect intéressant parce que nous pouvons quasiment tous agir là-dessus.

Je m'explique. L'environnement dans lequel nous évoluons possède deux faces, une interne et une externe. Ce qui se trouve à l'intérieur de nous-mêmes concerne nos pensées et tout ce que nous faisons entrer dans nos cerveaux et nos corps : des informations, de la nourriture, de la fumée, de la musique... Bref, des tas de "données" que nous avons le pouvoir de sélectionner.

En ce moment, certaines personnes (dont vous faites peut-être partie) ont choisi de rester en veille par rapport à l'avancée du virus. Peut-être pensez-vous que les médias sont des vecteurs d'informations fiables... Auquel cas, vous vous abreuvez sans doute 24 h sur 24 de leurs mots toujours plus dramatiques les uns que les autres (il faut bien vendre et seul le sensationnel a, d'après eux, ce pouvoir). Si c'est le cas, je peux vous dire sans risque de me tromper que vous êtes sans doute extrêmement stressé.e voire angoissé.e en ce moment. Mais vous pouvez également avoir choisi une autre option : prendre les mesures adéquates pour vous protéger du Covid mais aussi pour **vous protéger de la mésinformation** - celle qui consiste à ne communiquer que sur les chiffres qui font peur. En d'autres termes, vous avez le choix d'éteindre votre télévision ou de la laisser allumée, de choisir vos médias, de sélectionner vos sources et de croiser les informations. Tout comme vous avez le choix de rajouter de la mayonnaise dans tout ce que vous mangez, d'arrêter de fumer ou encore, de lire des livres (ou cette newsletter).

Passons maintenant à l'environnement externe. Bien sûr, nous ne pouvons pas décider de la pluie et du beau temps, ni de l'humeur des gens que nous croisons. Par contre, nous pouvons choisir quelle sera notre attitude vis à vis de ces événements (nous avons le choix de nos pensées). Mais plus encore, et nous l'oublions souvent, **nous pouvons, dans une certaine mesure, sélectionner notre environnement relationnel proche.** Parmi tous les humains que nous avons rencontrés, nous avons choisi notre entourage amical et notre conjoint (pour celles et ceux qui sont en couple - ou plutôt, qui ont choisi d'être en couple). Parfois, nous côtoyons volontairement des personnes alors qu'elles ne nous font clairement pas du bien. La force de l'habitude, sans doute ! Nous sommes en pause : réfléchissons donc à certaines de nos relations sociales que nous continuons d'entretenir alors que nous devrions plutôt les laisser périliter tranquillement.

Nous avons une latitude de mouvements bien plus grande que nous voulons bien le croire. Nous sommes libres de repenser chacun de nos choix. Et c'est là, il me semble, une des clés de la liberté.

Pour celles et ceux qui comprennent l'anglais, je vous suggère d'aller visiter le site internet de Brooke Castillo pour vous plonger dans l'écoute de son passionnant podcast (des centaines d'heures d'écoute - un conseil : commencez par le premier tout en bas de la page).

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie