

Année scolaire 2019-2020

Jounieh, le 20 mars 2020

Réf. : Péd.348/19-20

Chers parents,

À l'heure où le monde court dans tous les sens parce que « time is money ». À l'heure où l'ordinateur remplace l'humain. À l'heure où la société de consommation devient une société de surconsommation. À l'heure où l'indifférence absolue règne sur la planète. La Terre est victime d'une indigestion virale aiguë et tout vole en éclats.

C'est définitivement un de ces **moments d'épreuve** que le monde entier est en train de traverser, à cause d'un danger sournois et invisible. Résultat : nous sommes tous, sans aucune exception, prisonniers de notre propre demeure, avec le moral... Il y a bien sûr, d'abord et avant tout, la peur de l'inconnu, puis l'inquiétude et l'appréhension, et enfin la **colère**.

De toute évidence, mis à part la chaîne de nos émotions cornéliennes et « coronaliennes », nous devons, de surcroît, être fonctionnels, en assurant un travail professionnel en ligne, celui de nos enfants également en ligne, en assurant les provisions de tous les jours... À tout cela s'ajoutent les caprices de l'Internet et de l'électricité, la crise financière et la liste est loin d'être exhaustive. Franchement, le cumul de toutes ces choses ne peut que mettre à la surface la **colère**.

Parlons-en de cette colère qui n'est autre qu'un sentiment secondaire, autrement dit la conséquence d'une autre émotion. On passe à la colère quand on est triste, débordé, surchargé, survolté, soucieux, impuissant ou en situation d'injustice. **Et c'est cette même colère que nous transmettons directement et indirectement à nos enfants et qui, mêlée à la peur, pourrait aggraver la situation.** Cependant, il est possible de l'éviter, en sifflant, en chantant, en dansant, en mettant la tête dans son four et en criant un bon coup ou en se barricadant dans la salle de bains et en parlant à son miroir ou encore en s'isolant sur son île, un espace que vous aurez créé rien que pour vous dans la maison, car vous y avez droit. Et ça, les enfants doivent le comprendre et le respecter.

Il faut dire que cette colère est également nourrie par la télé qui devient un membre de la famille, car d'entendre bourdonner des informations sur le coronavirus toute la journée, en boucle, est tout de même irritant. Il serait bon de **se référer à une source fiable** et de l'écouter deux fois par jour, de manière ponctuelle, pour le **bien-être** de toute la famille, car le stress et la panique tout comme **la bonne humeur et la joie de vivre sont contagieux**, sans compter qu'ils ont une influence négative sur le moral et le système immunitaire. Et quand votre petit enfant vous demande pourquoi ou comment, il faut faire l'effort de le prendre en considération et de lui expliquer **le pourquoi du comment** pour ne pas compromettre sa confiance en lui et parce qu'il a lui aussi le droit de comprendre tout ce tumulte et ces émotions en montagnes russes qui l'entourent au quotidien. Lui expliquer que **la peur est un sentiment légitime**, au même titre que les autres, qu'elle nous aide à lutter et à respecter les mesures nécessaires à prendre pour survivre, sans oublier que de la peur naît une des plus belles émotions : le courage ! **Et surtout, surtout, ne pas confondre peur et panique qui commencent par la même lettre.**

Profitez aussi de cette parenthèse pour tirer **le positif dans tout ce tourbillon** : aborder avec vos enfants **l'importance de la solidarité et de l'altruisme**, vis-à-vis de leurs grands-parents par exemple, en ces moments de grandes contraintes et contrariétés. En profitez également pour leur rappeler les bonnes habitudes et les bons gestes à adopter pour rester en bonne santé. Un **sommeil réparateur**, une **alimentation saine** et un **temps de durée limité devant les écrans** en font partie.

Et puis soyons honnêtes, ce **congé forcé** nous amène quand même à **nous remettre en question**, à **repenser nos priorités**, à **passer des moments en famille**, à **prendre des nouvelles de nos proches et amis**, et finalement à **prendre soin les uns des autres**. À un **retour aux vraies valeurs**, denrées rares de nos jours. Dans le fond, c'est un peu ça aussi le coronavirus... une **question de perception** : voir le verre à moitié vide ou à moitié plein ? Car, pendant que nous sommes confinés dans nos logis et que nous manquons d'air, la Terre, elle, respire mieux. Sans pollution.

Le plus important dans ce tourbillon est de se rappeler que **tout ceci est éphémère**, que tout changement dans la vie nécessite le passage par une crise génératrice de chaos et que, **pour gérer une crise la première chose à faire est d'être flexible à tous les niveaux**, pour être en mesure de s'adapter à ce chamboulement. C'est la raison pour laquelle, nous sommes tous amenés à réorganiser notre emploi du temps pour éviter tout surmenage entre les enfants, les études, le travail à distance, les tâches ménagères... L'idéal (et dans la mesure du possible) serait de responsabiliser votre enfant en lui demandant de travailler tout seul et de profiter de ce temps pour faire ce que vous avez à faire.

En conclusion, **soyons positifs**, et disons-nous que cette expérience est, tout compte fait, une **leçon de vie** qui nous ramène à l'essentiel et à l'essence des choses. **Disons-nous que cette parenthèse fera partie de l'Histoire et que nous en sommes témoins aujourd'hui.**

Que votre foyer soit un foyer d'espérance, un refuge, un havre de paix, loin de toute la confusion extérieure. Pensez à l'avenir. Vous raconterez à vos petits-enfants un conte extraordinaire qui commencera par « Il était une fois une vilaine reine qui s'appelait Corona, et qui possédait une couronne maléfique... »

La Direction

Le changement est la loi de la vie humaine, il ne faut pas en avoir peur.

(Jacques Chirac)

(19cdn62 CUII9C)