

CONNEXIONS

et

RECONNEXIONS

Nous vivons une période inédite où chacun cherche (ou trouve ?!) son rythme, entre les enfants, le télétravail, les restrictions. Ce confinement survient dans notre société qu'on qualifie d'hyper connectée.

Connecté.e.s à l'information, connecté.e.s les uns aux autres par les réseaux sociaux, connecté.e.s à tout, tout le temps. Les propositions en ligne de tout type (informations, activités, divertissement...) sont précieuses, mais, on l'aura compris, insuffisantes.

Mais sommes-nous vraiment « connecté.e.s » ? A qui ? A quoi ?

Voyons ce que nous dit le dictionnaire...

Connexion : Action de lier par des rapports étroits. Fait d'être lié. Liaison, enchaînement : Établir des connexions entre la situation intérieure et les événements extérieurs.
Reconnexion : action de rétablir une liaison de ce type.



Quelles que soient nos contraintes de confiné.e.s, une chose est sûre : **nous avons plus de temps**. Ce temps qui nous fait cruellement défaut dans nos vies habituelles, quand on est confiné.e dans d'autres routines, quand on n'a le temps de rien, la sensation de ne pas toucher terre, de courir du matin au soir, de ne pas voir ses enfants, de passer à côté de sa famille.

Alors pourquoi pas essayer, en famille, de se « reconnecter » ?

Les façons de se connecter les uns aux autres sont nombreuses (avec en tête de liste le jeu et le rire). Aujourd'hui, nous en explorons deux :

- **La version silencieuse : les yeux dans les yeux...**

Essayez donc ça à la maison. Essayez avec votre conjoint.e. Essayez avec vos enfants. Et voyez : vous êtes plus calme et vous êtes connecté.e.s.

Saluez les membres de votre famille en les regardant droit dans les yeux, plusieurs secondes, en prêtant attention au son de leur voix comme si vous l'entendiez pour la première fois. Touchez leur main, leur joue. Pensez au jour où vous êtes tombé.e amoureux.se. Pensez à la minute où vous avez rencontré votre enfant nouveau-né.

Faites de vrais gros câlins, en pleine conscience des sensations de toucher, et faites-les durer un peu plus longtemps que d'habitude. Dites les prénoms de chacun comme si vous prononciez ces sons pour la première fois. Essayez de retrouver l'émotion que vous ressentez lorsque vous n'avez pas vu l'un des vôtres pendant quelques jours.

Voilà, vous êtes connecté.e.s !

- **La version verbale : le questionnaire de Proust**



Le questionnaire dit "de Proust" consiste en une série de questions pour réfléchir à ses goûts et aspirations personnelles. L'idée est de répondre à ces questions avec authenticité pour en faire un outil de connaissance de soi-même et de ses proches. Une belle occasion de renforcer les liens familiaux.

Voici une liste de 35 questions inspirées par le questionnaire de Proust. Vous pouvez vous les poser les uns les autres comme bon vous semble, en rappelant à tous : **il n'y a pas de mauvaise réponse.**

1. La vertu que j'estime le plus.
2. Ma qualité préférée chez les autres.
3. Mon trait de personnalité le plus révélateur.
4. Ce que j'apprécie le plus chez mes amis.
5. Mon principal point fort.
6. Mon principal point faible.
7. Mon occupation préférée.
8. Mon idée du bonheur.
9. Mon idée du malheur.
10. Si je n'étais pas moi-même, qui aurais-je aimé être ?
11. Où aimerais-je vivre ?
12. La couleur que je préfère.
13. La fleur que je préfère.
14. L'oiseau que je préfère.
15. Le plat que je préfère.
16. La boisson que je préfère.
17. Le son/ le bruit que je préfère.
18. Le mot que je préfère.
19. Le mot que je déteste le plus.
20. Mes prénoms préférés (féminin/ masculin).
21. Mes auteurs/ autrices préféré.e.s.
22. Mes héros préférés dans la fiction.
23. Mes héroïnes préférées dans la fiction.
24. Mes musicien.ne.s/ chanteur.ses préféré.e.s
25. Mes héros dans la vie réelle (vivants ou décédés).
26. Mes héroïnes préférées dans la vie réelle (vivantes ou décédées).
27. La réforme/ l'évolution historique que j'admire le plus.
28. Les personnages que je déteste dans l'Histoire humaine.
29. Ce que je déteste par-dessus tout.

30. Les fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence.
31. Le don de la nature que je voudrais avoir.
32. Comment j'aimerais mourir.
33. En quoi je voudrais être réincarné.e.
34. Ma devise.
35. Mon état d'esprit actuel.

Voilà, vous êtes connecté.e.s !

Bonnes reconnexions à toutes et tous !

Marie Vonderscher

Mars 2020