



Collectif

*Préface et introductions par Yannick Tanguy, PhD*

# LAISSONS UNE TRACE PRINTEMPS 2020









# **[TABLE DES MATIÈRES]**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| [PRÉFACE]            | 3   |
| [VIRUS]              | 7   |
| [CONFINEMENT]        | 29  |
| [UN MONDE DIFFÉRENT] | 117 |
| [ESPRITS CRÉATIFS]   | 189 |
| [MERCI]              | 225 |
| [INDEX]              | 237 |



# [PRÉFACE]

Cher.e ami.e,

Je vous écris d'août 2020, une année où a sévi la plus grave crise sanitaire que notre génération ait connue : la Covid-19. Le virus, le SARS-Cov2, est arrivé en France au mois de janvier et s'est propagé très rapidement, causant chaque jour des dizaines, puis des centaines, et enfin plus d'un millier de morts. S'il a pu se propager si vite, c'est parce que nous le transmettions en parlant, en riant, en toussant ou en criant. En vivant, tout simplement. Des personnes sont ainsi devenues contagieuses puis tombèrent parfois gravement malades. Pour nous en protéger, au mois de mars, une solution aussi simple que drastique s'est imposée à nous : nous confiner. Rester à la maison, c'était la solution pour ne pas être contaminé.e et ne pas contaminer à son tour. C'était la solution qui devait inverser la courbe des contaminations, ralentir la progression du virus, désengorger les hôpitaux et aider les soignants. Nous confiner, c'était la garantie que quelques semaines plus tard, tout irait mieux ; que les commerces pourraient rouvrir, que les cinémas redeviendraient des salles obscures et que les enfants se réapproprieraient leur cour de récréation.

Historiquement, en 1720, le confinement avait été exigé autour de la région de Marseille pour limiter la propagation de la peste. Plus récemment, en 2003, le SRAS, causé par un proche cousin de la Covid-19, le SARS-Cov1, avait été endigué avec succès grâce à des mesures de confinement en Asie. Au final, 8000 personnes avaient été infectées et 800 en étaient malheureusement décédées. À titre de comparaison, le SARS-Cov2, au 13 août 2020, avait infecté plus de 20 millions de personnes et tué environ 750 000.

En France, le confinement a été respecté et, par conséquent, efficace. Une étude de l'institut Pasteur, basée sur le nombre d'hospitalisations et de malades, a réalisé une modélisation mathématique de la circulation du virus en France. Ainsi, avant le confinement, les scientifiques avaient estimé que le  $R_0$  était de 3,31 et avait chuté de 84% pour tomber à 0,52<sup>1</sup> au terme du mois de mai. Le  $R_0$ , ou appelé taux de reproduction, indique le nombre moyen de cas secondaires provoqués par une seule personne infectée. S'il est plus grand que 1, les autorités s'accordent à dire alors que le virus progresse de manière exponentielle. Afin d'éviter qu'il ne remonte trop, une fois le confinement levé, nous avons dû réapprendre à vivre : porter un masque dans les lieux publics, se laver régulièrement les mains et se tenir à distance des autres, y compris de ses proches.

Bien sûr, cette réussite est à nuancer avec l'impact direct du confinement : tout le monde chez soi, une vie économique au ralenti, une augmentation du chômage, des proches que l'on ne peut pas voir et du temps à occuper. Beaucoup de temps. Et ce temps, la Fondation

---

<sup>1</sup> Henrik Salje, Cécile Tran Kiem, Noémie Lefrancq, Noémie Courtejoie, Paolo Bosetti, *et al.* Estimating the burden of SARS-CoV-2 in France. 2020 [pasteur-02548181]

Ipsen a proposé de l'utiliser au mieux pour vous proposer ce livre, qui est un recueil de propositions artistiques réalisées par des particuliers pendant cette période si singulière. Poèmes, textes engagés, photos, lettres, chansons, dessins, contes, les moyens d'expression et de création sont aussi vastes que l'âge et l'origine de leur.s auteur.e.s. Cependant, il n'est pas question ici de comparer les talents, mais seulement de mettre en avant l'envie de créer et de partager. Vous trouverez donc des productions originales réalisées par des personnes qui avaient envie, au moment où le sentiment d'isolement était probablement le plus fort, de vous parler de leurs doutes, espoirs, colères, peurs, réflexions ou rêves. Un grand merci à elles et à eux, petits et grands, d'avoir permis à ce livre de voir le jour et d'avoir participé à cette œuvre collective gratuite, que nous diffusons dans les établissements scolaires, les bibliothèques, les hôpitaux, les associations, ou, plus simplement, dans tous les lieux de partage du savoir et où les livres circulent.

Nous espérons que ces créations vous plairont et qu'elles vous donneront, à votre tour, l'envie de prendre la plume, un crayon ou un appareil photo et de partager votre vision de notre monde et vos espoirs pour demain. Laissez également une trace pour aider les prochaines générations à surmonter les défis et les épreuves qui les attendent.

Portez-vous bien,

Yannick Tanguy, PhD  
Fondation Ipsen



## [VIRUS]

À la fin du XX<sup>e</sup> siècle, Louis Pasteur et d'autres scientifiques ont réussi à identifier les agents infectieux responsables de fléaux comme le choléra, la peste, la rage ou la tuberculose. Après ces découvertes, il était alors difficile d'imaginer que ceux-ci ne seraient ni une bactérie, ni un parasite.

Cependant, dans les années 1890, Dimitri Ivanovski fit une découverte qui étonna la communauté scientifique. Il étudiait à l'époque la mosaïque du tabac, une maladie rendant les feuilles non consommables. Il a extrait la sève des plantes malades et la filtra au travers d'une bougie Chamberland, utilisée pour retenir toutes les bactéries. Il observa que cette sève, bien que dépourvue de bactéries, contaminait d'autres plants avec la même efficacité. Bien qu'aucun microscope de l'époque ne permit de les observer, l'existence des virus a ainsi, pour la première fois, été suspectée.

Au XX<sup>e</sup> siècle, grâce aux progrès des techniques de laboratoire, les découvertes sur les virus se sont accumulées et ont permis d'anéantir des épidémies comme la variole ou la poliomyélite, notamment grâce à l'essor de la vaccination. Cependant, en cette année 2020, nous nous sommes rendu compte que des progrès restaient encore à faire pour prévenir les maladies infectieuses, même si, heureusement, les scientifiques et médecins du monde entier ont, en moins d'une année, prouvé leur valeur : analyses détaillées du SARS-Cov2, élucidation de ses mécanismes d'action ou élaboration de vaccins. Un travail titanesque, qui mettait, il n'y a pas si longtemps encore, des années.



[École la Providence Nicolas Barré, CE2-CM1 A, Le Mesnil-Esnard]

### *L'Inconscient et le Virus*

Maître Inconscient dans la rue se promenait  
Et n'avait pas peur du virus  
Maître Virus par l'humain alléché  
Lui tint à peu près ce discours  
« Eh bonjour monsieur l'Inconscient  
Que vous êtes en bonne santé ! Que vous me semblez fort !  
Sans mentir, si votre santé  
Se rapporte à votre courage  
Vous ne risquez rien de moi. »  
Sur ces mots l'Inconscient se sentit encore plus fort  
Et pour montrer sa stupidité,  
Il continua de se promener au lieu de rester confiné  
Le Virus s'en saisit et dit : « mon cher Inconscient  
Apprenez que tout virus  
vit aux dépens de celui qu'il embobine  
Cette leçon vaut bien une vie, j'imagine ! »  
L'Inconscient honteux et peureux  
Décida, mais trop tard, de rester confiné.

**[Laureen C. 12 ans]**

### *Monnaie de singe*

On la trouvait plutôt sympa,  
La petite chauve-souris,  
Mais avec le CORONA,  
Elle a transmis la pandémie.  
Bien sûr, elle ne l'a pas fait exprès,  
Elle dormait, la tête dans le vide,

Et puis le singe l'a réveillée,  
En criant et l'air livide.  
« Viens vite voir mes amis,  
Ils toussent et ont mal à la tête !  
Connais-tu cette maladie ?  
Et une potion qui l'arrête ? »  
La chauve-souris réfléchit,  
Lui dit « Je vais me renseigner ! »  
Elle se rend en Italie,  
Mais ne trouve pas de quoi soigner.  
La Chine étant confinée,  
Elle essaie de venir à Paris,  
Avec du mal elle réussit,  
Sans savoir où s'adresser.  
Il faut aller à l'hôpital,  
Tu trouveras des spécialistes,  
Et tant de gens qui vont très mal,  
Il y en a toute une liste.  
Elle demande aux professeurs,  
Quelques médicaments,  
Des masques, des gants et des respirateurs,  
Et aussi quelques aliments.  
Mais se retrouve confinée,  
Pendant ce temps, le singe attend,  
Elle se fatigue, ne peut voler,  
Mais sans retour, elle meurt avant.  
Dans l'urgence de cette nouvelle,  
Le singe envoie d'autres chauves-souris,  
Elles s'en vont à tire d'aile,  
Pensant faire mieux que leur amie.  
Et sans trouver la solution,  
Elles ont transmis le CORONA,

À toute la population,  
L'épidémie qui sonne le glas.  
On fait confiance à la médecine,  
À nos chercheurs laborantins  
Que ce virus, vite se débine,  
Qu'on puisse, enfin, faire un festin.  
Nous trouverons des solutions,  
Et nous pourrons faire la fête,  
En évitant toutes pollutions,  
Qui confinent notre planète.  
Préservons les belles choses,  
Et gardons dans notre cœur,  
Que l'amour, même à petite dose,  
Est la posologie du bonheur !

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**

### *L'abominable*

Qu'est-ce qu'il est venu faire,  
Cet abominable microbe,  
Des ravages sur toute la terre  
Parti sûrement des antipodes.  
  
Il est venu faire sa loi,  
Il a horreur de la foule,  
Il déteste aussi la foi,  
Et les offices qui en découlent.  
  
Il ne supporte pas les vieux,  
Et est sournois avec les enfants,  
Il les envoie direct aux cieux,  
Et vraiment sans prendre de gants.

Les fêtes, la famille et la joie,  
Le rendent encore plus virulent,  
Pour lui ce sont les meilleures proies,  
Pour prôner le confinement.

Il active son acharnement,  
Jusque dans les médicaments,  
Car chaque personne qui guérit,  
Fait échec à la pandémie.

L'argent c'est sale et il le sait,  
Donc, là aussi, il s'y est glissé,  
Déposant ses particules,  
Envers tous ceux qui spéculent.

Et la nature, dans tout ça,  
Ça le rebute au maximum,  
La chlorophylle,  
il n'en veut pas,  
Ni le bon air, ni les hommes.

Sur son passage, il détruit tout,  
Pourtant il se fait invisible,  
Il se dépose n'importe où,  
Pourvu qu'il soit le plus nuisible.

Est-ce une leçon qu'il nous donne,  
Pour réfléchir sur notre vie ?  
Il y a dû y avoir maldonne,  
Il faut changer notre train de vie.

Le minuscule et invisible Satan,  
Règne en maître du monde,  
À coups de vaccins, nous, on l'attend,  
Et on pourra danser la ronde.

Il faut attendre avec sagesse,  
Que le temps passe impunément,  
Ne pas oublier nos promesses,  
Quand nous revivrons librement.

[Françoise H. 69 ans, Essert]

Exercice sur les blanches. — Nommez les notes sans les chanter.

Exercice sur les noires. — Nommez les notes sans les chanter.

NOTES PLACÉES DANS LES INTERLIGNES

Exercice sur les rondes. — Nommez les notes sans les chanter.

Exercice sur les blanches. — Nommez les notes sans les chanter.

Exercice sur les noires. — Nommez les notes sans les chanter.

La note placée au-dessus de la 1<sup>re</sup> ligne est appelée sol.

Récapitulation.

Exercice sur les rondes, les blanches et les noires. — Nommez les notes sans les chanter.

NOTES PLACÉES SUR OU ENTRE LES LIGNES SUPPLÉMENTAIRES

Exercice sur les rondes, les blanches et les noires. — Nommez les notes sans les chanter.

Recapitulation générale.

Exercice sur les rondes, les blanches et les noires. — Nommez les notes sans les chanter.

VIII. — MESURES

de mauvaises dents, une salive malsaine, une mauvaise haleine, etc.

Les germes sont transportés autant par la respiration que par la parole.

Toute mesure est comprise entre deux barres verticales, dites barres de mesure.

Les mesures se divisent à leur tour en parties d'égale durée qu'on nomme temps.

On emploie des mesures à 2 temps, à 3 temps, à 4 temps.

On indique la mesure ou par un signe (C) ou par un chiffre (4) ou par une fraction ( $\frac{3}{4}$ ) que l'on place au commencement de la portée, après la clef.

Exercice oral. — Comment divise-t-on les mesures de musique? — Qu'est-ce qu'un temps? — Comment sépare-t-on les mesures entre elles? — Comment se donne la mesure? — Quelles mesures emploie-t-on? — De quelle manière indique-t-on la mesure? — Exercice écrit. — Recapitulation à la portée, à gauche de sol et des barres de mesure au-dessus.

[Xénia M. 42 ans, Mons, Belgique]

### *Contribution pour le collège d'Épernon*

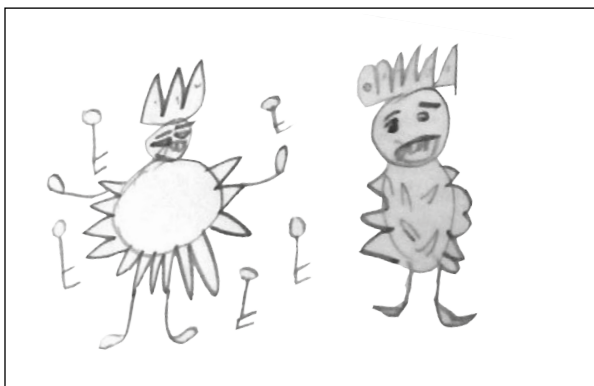
Un jour, on nous a présenté le coronavirus ! Avec impatience et dextérité, un soi-disant coronavirus nous a été présenté, sans pitié ni légèreté.

Mais nous, les humains, déjà bien informés et avec une grande préparation, car nous sommes la force de la nature, imbattable et courageuse, contrairement à ce qu'ils disent : nous n'avons pas peur.

Nous sommes et nous formons une humanité, positive, avec foi et solidarité, le tout avec un sentiment positif d'une grande unité mondiale, formant un peuple résilient sans égal, sans nécessité de guerres, mais avec une bonne structure d'esprit, commandée avec notre grand cœur et sagesse, sachant embrasser le monde sans provoquer de destruction, telle est notre grande humanité, qui évolue avec la force du bien, pour toute la population, créant la prospérité au lieu de la destruction et de la désorganisation.

Enfin, nous sommes arrivés à une conclusion : c'est un cauchemar. Mais nous sommes partis forts, positifs, courageux, laissant ce coronavirus insensible, celui-ci abandonne, car il ne peut pas résister à une union aussi grande et positive !

**[Rosa CR. 45 ans, Épernon]**



**[Scarlett H. 10 ans]**

**[Joann H. 6 ans]**

### *Printemps 2020*

Jamais printemps ne fut si beau,  
Jamais printemps ne vint si tôt,  
Mais, j'ai froid, je tremble et j'ai peur,  
Un vent mauvais sème le malheur,  
Il a d'abord touché l'Asie,  
La frappant de paralysie,  
Attaquant partout à la fois,  
Semant la mort avec effroi,  
Sans trêve, il gronde, se déchaîne,  
Enfle son souffle, sa tiède haleine,  
Balaie les mers, les océans,  
Affole tous les continents.  
L'homme pourtant essaie de lutter,  
Mais il ignore l'identité  
De cet ennemi invisible,  
Virus jusqu'alors invincible  
Qui tue, ça et là, sans compter,  
Sans une once d'humanité.  
Le monde entier tremble de peur ;  
Covid-19 sème le malheur.

**[Annie P. 78 ans, Decize]**

### *L'ombre*

Ignorante d'abord, elle songeait que ça passerait.  
Mais lentement ce mal l'habitait.  
Comme un monstre, ou un nuage noir,  
Qui pesait sur son être.

Mais elle n'en laissa rien paraître.  
Rester cloîtrée chez soi ? Elle essaya.

Mais quand l'astre nocturne fut haut dans le ciel,  
Elle marcha pour oublier, aussi discrète qu'une ombre frêle.  
Au sol, les flaques d'eau reflétaient la vérité. Et elle la détestait.

Quand elle rouvrit difficilement les yeux,  
Elle était dans une chambre blanche où s'affolaient  
autour d'elle des inconnus mystérieux.  
Le monstre la rongea, elle manquait d'air.  
Alors, elle rejoignit le calme lunaire.

[Juliette VC. 13 ans, Épernon]



[Noé D., Dinan]

[Justin F.]

### *Coronavirus*

Samourai, n'oublie pas ton arme  
pour longer le tunnel de la vie  
Samourai, émet un doux vacarme  
si tu veux que ton cœur rie

Ça mourra jusqu'au creux des larmes  
c'est le virus qui enflamme nos vies  
il suit sa route avec hargne  
et avec le son étouffé de son cri

Samourai, écoute le chant de ton âme  
qui t'enseignera l'instinct de survie  
réfugie-toi dans le son apaisant de la harpe  
jusqu'à ce que le jour fasse place à la nuit

**[Linda B. 50 ans, Marseille]**

### *Envie de rimer plutôt que de ramer (2)*

Parce qu'on en a marre de toi  
Tu nous perturbes  
Tu nous pollues...  
On ne va même plus dans la rue.  
Nos voisins deviennent des inconnus  
Qui vivent comme nous confinés...  
Pas question de papoter...  
La télé nous empoisonne  
À rabâcher le glas qui sonne.  
C'est une guerre particulière  
Qui touche la terre entière.  
Les images qu'on nous balancent

Mettent notre moral à zéro.  
Fermions la télé, les infos  
Les statistiques qui mettent le moral à zéro...  
Écoutons les oiseaux  
Et sortons nos pinceaux.  
Transformons sur notre toile  
La tristesse du monde.  
Transcendons les couleurs pour faire vibrer les ondes.  
Lâchons-nous, lâchons-nous.  
Mettons du bleu au ciel  
Et du jaune au soleil.  
Faisons pousser des fleurs  
De toutes les couleurs.  
Sentons les vibrations que la terre nous envoie.  
Coco, tu es trop noir  
Et tu plombes l'espoir,  
Tu sèmes la peine et la désolation,  
Tu peux compter sur nous à l'unisson,  
On ne baissera pas les bras  
Tout le temps où tu seras là.  
La guerre, tu ne gagneras pas.  
Les chercheurs font bouillir leurs cerveaux.  
Les cellules grises fonctionnent au turbo.  
Les infirmières en ont plein le dos...  
On s'organise, on te résiste.  
On se dessine une autre vie.  
On redécouvre des valeurs... du partage et du grand cœur.  
Et malgré ces chamboulements,  
On en sortira différent.  
Une guerre change le monde... pour quelque temps.

**[Jacqueline F. 80 ans, May-sur-Orne]**

## *Respire*

Un germe étranger envahit tes poumons  
Il apporte la nuit, le seuil des ténèbres  
Ton souffle oppressé doit battre ce démon  
Pour ne pas t'enfoncer dans un gouffre funèbre.

Ne ferme pas les yeux, ils sont tout près de toi  
Ils te tiennent les mains avec tant d'empathie  
Te soulèvent et te portent en te parlant d'espoir  
Ils luttent et se battent, te redonnent la vie.

Ils sont tout près de toi, ces médecins, ces soignants  
Ces héros inconnus, ces équipes soudées.  
Ils ont, dans leurs regards, la force des gagnants  
Ne baissant pas les bras face à l'adversité.

Le monde déchiré de deuils et de souffrance  
Retrouvera la paix lorsqu'il aura tué  
Ce virus malveillant qui brise nos foyers  
Emportant tant de vies, de joies et d'espérance.

Le printemps deux mille vingt restera à jamais  
Une saison bannie, brûlante de chagrin  
Seule la confiance apaisera nos plaies  
Soulagera nos cœurs pour de nouveaux chemins.

**[Mamie Mireille G. 68 ans, Biscarrosse]**

## *Corona-viré[e]*

Tu joues le slow  
sur des airs qui sont faux  
pour avoir notre peau

mais on te tourne le dos

Tu as mis ton string  
pour danser le swing  
tu te prends pour un king  
rendez-vous sur le ring

Sur tes jambes folles  
tu danses la farandole  
bientôt on changera de rôle  
et la vie sera plus drôle

Tu joues à trappe-trappe  
en nous chantant du rap  
pendant qu'on se drape  
viendra notre jour de frappe

[Linda B. 50 ans, Marseille]



[Gaëlle T. 39 ans, Bergerac]

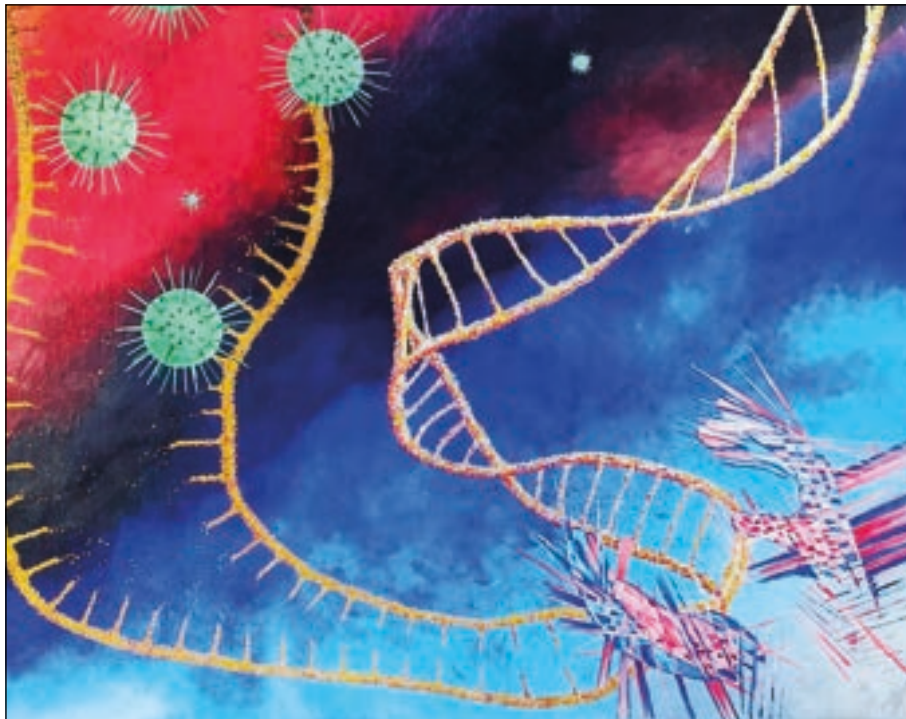
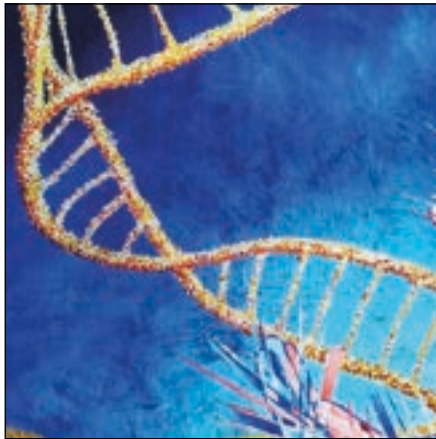
*Envie de rimer plutôt que de ramer (1)*

Coco, tu es là...  
Et tu nous empoisonnes.  
Mais nous on résiste, on te transforme.  
On va te donner de la couleur  
Pour que tu changes d'humeur...  
Petit à petit tu vas te dégonfler  
Te ratatiner,  
Te désintégrer,  
T'exploser...  
Et tu te transformeras en poussière d'étoiles... pour te faire pardonner.  
Tu rejoindras le soleil...  
Qui te brûlera les ailes.  
Tu ne nous auras pas !!! La résistance s'organise...  
On chante... on danse... on joue de la musique... on te peint... on te dessine  
On te fait un pied de nez.  
On sortira de cette épreuve, plus humains.  
C'est une nouvelle guerre,  
Un nouveau chamboulement.  
Tu es très pernicieux et surtout très vicieux.  
Mais la recherche est là... qui te fait un pied de nez  
Tu nous rendras plus fort.  
On ne le sait pas encore...  
Tu auras chamboulé toutes nos petites vies.  
Semer la peine, l'horreur et la panique.  
Chaque génération a sa guerre  
La nôtre est invisible.  
... Tu ne nous auras pas...  
La résistance s'organise.

**[Jacqueline F. 80 ans, May-sur-Orne]**



[Victor S. 5 ans, Paris]



[Angela B. 36 ans, Paris]



[Olga M. 37 ans, Paris]

## *RAYon d'espoir au bord de la mer*

Ray vit avec sa famille au bord de l'océan et adore surfer et étudier les créatures marines dans les mares résiduelles. Un jour après avoir surfé, il a entendu les sauveteurs parler de la fermeture de la plage à cause du coronavirus.

Ray est rentré chez lui à vélo et, comme d'habitude, a eu du mal à garder l'équilibre avec sa planche de surf. Quand Ray est rentré à la maison, il était inquiet. Il a demandé à sa mère : qu'est-ce que le coronavirus et pourquoi ils ferment la plage ? Elle lui a répondu que c'était un petit germe qui pouvait le rendre malade.

« Qu'est-ce qu'un germe ? » Elle a expliqué que la petite chose, appelée « virus », « était si petite qu'il ne pouvait pas la voir. Le virus peut pénétrer dans ton corps par le nez, la bouche ou les yeux et te rendre malade. C'est comme si tu attrapais un rhume, mais cela peut te rendre beaucoup plus malade. »

Ray craignait de ne pas pouvoir aller à la plage. Il a alors attendu que son père rentre à la maison pour lui poser des questions sur le virus parce qu'il est un scientifique.

Au dîner, son père a demandé à Ray « Comment était ta journée ? » Ray a répondu que le surf était amusant, mais que les sauveteurs ont dit qu'ils pourraient fermer la plage. Il a demandé à son père, comment quelque chose d'aussi petit pouvait nous faire du mal ?

Il a répondu « Il y a deux raisons. Il peut se propager d'une personne à une autre et certaines personnes tomberont très malades. » Ray a demandé si tout le monde pouvait tomber malade ? Son père a dit que tout le monde le pouvait, mais que les personnes âgées pouvaient devenir plus malades encore.

Alors que Ray s'apprêtait à se coucher, il pensa à ce petit virus. Alors qu'il allait dormir, il espérait pouvoir encore surfer et explorer les mares résiduelles.

Lorsque Ray s'est réveillé le matin, il a commencé à se préparer pour l'école, mais il a eu une grosse surprise. Sa mère lui a dit : « Ray, tu n'iras pas à l'école aujourd'hui, à cause du virus. »

Au début, Ray était heureux parce qu'il pensait pouvoir aller à la plage.

Puis il a eu une pensée effrayante. S'ils ferment l'école, ils pourraient fermer la plage.

Donc, il ne pourra pas surfer, aller à la pêche ou explorer les mares résiduelles où vivent les créatures marines.

Sa mère lui a dit qu'il ferait ses devoirs à la maison et parlerait à ses professeurs sur son ordinateur. Après avoir terminé ses devoirs, Ray est allé à la plage et a découvert qu'elle

était fermée pour des groupes de personnes.

Il était heureux de découvrir qu'il pouvait encore surfer et explorer le rivage s'il restait à 2 mètres des autres personnes. Pourquoi ? Il a décidé d'en apprendre le plus possible sur ce virus.

Le père de Ray étant un scientifique, il lui a demandé de lui parler du virus. Comment pouvait-il empêcher sa famille et ses amis de tomber malades ?

Son père a dessiné des images du visage de Ray, de sa poitrine et de ses mains. Il a dit à Ray que le virus pouvait pénétrer dans le corps par la bouche, le nez et les yeux.

Il a ensuite montré à Ray où le minuscule virus pouvait pénétrer dans les poumons et, chez certaines personnes, les rendre très malades. Ray lui a demandé comment le virus pénétrait dans ses yeux, son nez et sa bouche.

« Ray, nous nous touchons le visage plus de 20 fois par heure. Si le virus entre dans nos mains, nous pouvons toucher notre visage et tomber malades. »

Ray a demandé à son père comment le virus pouvait atteindre nos mains. Il lui a dit que quelqu'un ayant été malade du virus pourrait toucher quelque chose que Ray toucherait, et qu'ainsi le petit virus pourrait lui tomber entre les mains.

Ray demande alors comment le virus s'installe. Son père lui répond que quelqu'un peut éternuer, tousser ou même respirer à proximité et que de minuscules gouttes contenues dans leur respiration pouvaient transporter le virus jusqu'à Ray et atteindre des choses qu'il pourrait toucher.

Ray a demandé à son père : « Si le virus est trop petit pour être détecté, comment peut-on le garder loin de nous ? » Son père a répondu que c'était une bonne question. Il a dit : « Ray, reste à 2 mètres de tout le monde, les minuscules gouttelettes ne pourront pas t'atteindre. »

Il a dit que si Ray se lave les mains après avoir touché quelque chose et évite de toucher son visage, cela peut vraiment aider. Il a dit à Ray que la famille commencerait à porter des masques pour protéger tout le monde du virus entrant ou sortant de sa poitrine.

La mère de Ray lui a dit qu'il ne pourrait pas rendre visite à ses grands-parents pendant un certain temps parce qu'ils pourraient devenir beaucoup plus malades s'ils avaient le virus dans leur corps. Elle a également dit à Ray qu'ils feraient attention à ne rien apporter dans la maison qui pourrait contenir le virus.

Le lendemain, lorsque Ray a terminé ses devoirs, il est allé à la plage avec le masque que

son père lui avait donné. Il y avait des gens sur la plage qui n'avaient pas de masque et qui ne respectaient pas la distance de deux mètres.

Ray ne voulait pas qu'ils tombent malades et se sentait triste pour eux. Ils l'ont arrêté et lui ont demandé pourquoi il portait un masque.

Ray leur a ensuite parlé du virus, de la manière dont il entre dans le corps et de ce qu'ils peuvent faire pour éviter de tomber malade. Ils ont adoré son histoire et ont dit que cela leur donnait de l'espoir.

Ray ne savait pas que le sauveteur le surveillait et écoutait ce qu'il disait. Il est venu voir Ray et lui a dit à quel point ce qu'il venait de faire était utile. Ray lui a dit que son père était un scientifique et lui avait appris.

Le sauveteur a demandé à Ray de venir raconter l'histoire du virus aux autres sauveteurs. Ils ont aimé l'histoire que Ray leur a racontée et ils ont appris pourquoi les gens doivent rester séparés, porter des masques, ne pas toucher leur visage et se laver les mains.

Ray a emmené sa planche de surf au bord de la mer et a pagayé à la recherche de vagues. Il n'avait pas à porter de masque car il restait à l'écart des autres. La dernière vague qu'il a attrapée était la meilleure.

Lorsque Ray a commencé à rentrer chez lui à vélo, les sauveteurs l'ont vu avoir du mal à garder l'équilibre avec sa planche de surf. Le sauveteur est venu voir Ray et a dit qu'il était un si bon meneur qu'il pouvait désormais ranger sa planche de surf avec les sauveteurs.

Ray était très heureux d'avoir appris à aider les autres en leur apprenant à être en bonne santé. Il était fier de pouvoir garder sa planche de surf à la plage parce que les sauveteurs savaient qu'il les aiderait, montrerait l'exemple et donnerait de l'espoir aux gens.

**[Charlie D.]**



**[CONFINEMENT]** Les mesures de confinement ont été un franc succès dans tous les pays qui y ont recouru, que ce soit pour la Covid-19, ou, dans le passé, pour la grippe espagnole ou la peste. En réduisant nos contacts, ou nos interactions, tout agent infectieux, aussi contagieux soit-il, perd en effet de sa dangerosité. En mars ou novembre 2020, nous confiner a surtout permis de donner un coup de main au personnel hospitalier, qui aurait été débordé et dans l'incapacité de prendre en charge les patients se présentant pour d'autres pathologies.

Cependant, nous ne pouvons pas uniquement regarder cette période à travers le prisme de la sauvegarde de l'intérêt commun. Pour beaucoup, vivre seul et confiné fut une épreuve douloureuse. Pour d'autres, la peur de perdre son travail ou son entreprise a dominé. Mais, s'il faut reconnaître quelques vertus à ce confinement, ce sont l'ingéniosité, la bienveillance et la générosité que nombre d'entre nous avons témoignées au monde. Déposer un gâteau à son voisin de palier qui est infirmier. Envoyer un courrier bienveillant aux personnes âgées isolées dans les EHPAD. Peindre ses fenêtres de mille couleurs ou, tout simplement, proposer à son voisin de faire ses courses.

Et si le confinement nous avait aidés à retrouver le bonheur des choses simples ?



[Félix – Collège Joseph Calvet, Saint-Paul-de-Fenouillet]

### *Mauvaise passe*

Comment va-t-on s'en sortir  
De cette année 2020  
Où l'on est privé de rires  
Sans sorties ni magasins  
Tous les soirs nous crions à 20 heures  
Allant des caissières aux éboueurs  
Qui par leur courage extraordinaire  
Chaque jour nous soutiennent et nous libèrent  
À tous les Français étant confinés  
Restez chez vous et vous les aiderez  
Ces humbles infirmières et médecins  
Pour eux et leurs proches lavez-vous les mains  
Aujourd'hui nous devons avoir la rage  
Et faire preuve aussi d'un grand courage  
Pour sortir de cette mauvaise passe  
Et que tout le monde retrouve sa place

**[Tess B. 16 ans, Longessaigne]**

### *Bientôt...*

Voici quelques semaines,  
Le confinement nous fût imposé.  
Gantés et masqués, nous étions parés  
Pour avancer à pas feutrés  
Vers un avenir incertain...

Lentement mais prudemment,  
Nous progressions en essayant  
De s'en sortir au mieux.

Et, même si chacun(e) y a mis du sien  
Ce chemin ne fut pas sans heurts.

Que de longues heures passées  
À ranger, à trier, à lire, à tricoter  
À écouter, à songer, à observer  
À promener, à douter, à ruminer et  
À échanger tant d'informations souvent venues d'ailleurs,

Une première étape va bientôt sonner l'heure,  
Alors avec bonheur mais non sans peur  
Avec prudence et lenteur,  
Même si notre liberté nous tient à cœur  
Il nous faudra poursuivre notre labeur.

Sur ce nouveau trajet, tout comme un conducteur  
Il nous faudra rester très attentif  
Pour toujours prendre la décision la meilleure  
Car c'est une tâche de grande ampleur  
Qui nous attend encore à chaque heure.

Pour combien de temps ? Nul ne le sait  
Mais l'obstination à lutter avec ardeur  
Vous réjouira le cœur  
Comme si on y déposait tout en douceur,  
Une jolie fleur emplie d'agréables senteurs.

Très amicalement et de tout cœur.

**[Marie-Anne W. 68 ans, Tournai]**

## *Le confinement*

J'en ai marre de ce confinement,  
Car ça devient un vrai tourment  
Je n'ai qu'un seul désir  
Pouvoir être libre de sortir.

Le temps ne se presse jamais  
Et on ne sait comment le combler  
Je n'en peux plus je m'ennuie  
On dirait qu'on tombe dans un puits

Que jamais le fond on va toucher  
Et que le coronavirus le monde veut dominer  
C'est peut-être une leçon pour l'humanité  
On devrait donc en sortir plus cultivés  
Arrêter de polluer la terre  
D'un geste volontaire  
Arrêter de critiquer chaque origine  
En corrigeant sa propre indiscipline

J'aimerais courir, danser et marcher  
Sous les rayons du soleil doré  
Espérons que tout va vite se terminer  
Pour l'instant # JE RESTE CHEZ MOI !

**[Aïcha D. 13 ans]**

Dans l'ombre de cette bulle, abîmée  
Dans ma bulle abîmée, par l'ombre,  
Je me sens confinée dans cette bulle,  
Mon ennui quotidien, me brûle,  
La terre devient comme un décombre.

Si mystérieux, devient ce temps  
Qui me regarde d'un air moqueur

Tout cela me fend mon tendre cœur  
Bien qu'est apparu le beau printemps

Je me réveille tous les matins  
En regardant, le ciel au loin  
Mais je ne suis qu'un jeune témoin  
De ces journées loin du beau satin.

Je rêve de percer cette bulle  
Qui emprisonne ma liberté.

**[Manoua M. 13 ans]**



**[Nathalie de R.]**

### *En dehors du temps*

Rester à la maison,  
Saluer depuis son balcon,  
On évite nos voisins,  
On ne serre plus les mains.  
Nous gardons tous nos limites,  
Devenus des pestiférés,  
Nous sortons tous masqués.  
Tels des laborantins,  
Cherchant de nouvelles formules,  
Nous restons du soir au matin,  
Que pouvons-nous, tous, souhaiter ?  
Un rapide retour à la liberté,  
En bonne santé et enfin déconfinés,  
Et la joie de tous se retrouver.

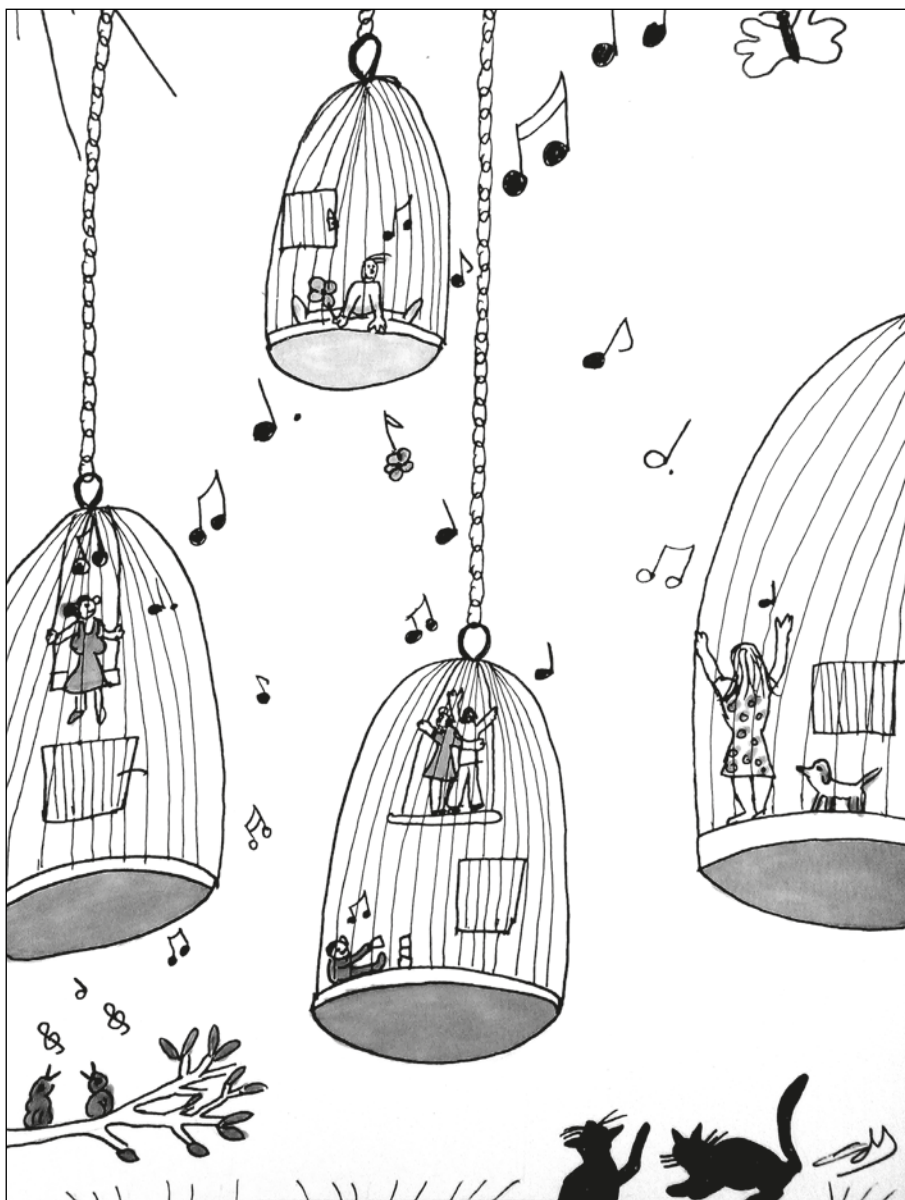
**[Françoise H. 69 ans, Essert]**

### *Regarder avec le cœur*

Les enfants nous regardent,  
Mais ne comprennent pas,  
Nous sommes sur nos gardes,  
Tout en ouvrant nos bras,  
Ils réclament des câlins,  
Et veulent nous embrasser,  
Ils nous tendent les mains,  
Que nous ne pouvons serrer.  
Un virus nous sépare, depuis quelques semaines,  
Même nos retrouvailles restent sur la réserve,

Malgré cette distance, notre joie est certaine,  
Mais il faut continuer ces gestes qui préservent.  
Cette situation nous semble interminable,  
Quand pourrons-nous, enfin, vivre sereinement,  
Sans cette épée de Damoclès au-dessus de nos têtes ?  
Le retour à la vie sans le confinement,  
En toute liberté, faire une belle fête !  
Ces manques accumulés et tous ces interdits,  
Changent nos habitudes, ainsi que nos idées.  
Envie de jours meilleurs, que cela soit fini,  
Sans vivre avec la peur de se contaminer,  
Que nos enfants retrouvent leur douce insouciance,  
Qu'ils vivent librement avec le cœur léger,  
Seul aux priorités, donner de l'importance,  
Sur les mauvaises choses, ne pas se retourner.  
En sachant qu'il ne faudra jamais oublier,  
Ceux qui se sont battus, corps et âme, sans compter,  
Pour sauver tant de vies, affrontant le danger.  
On les a applaudis et bien félicités,  
Ils n'ont pas rechigné, dans ces dures conditions,  
Avec plus de courage que de bonnes protections.  
Après cette invisible guerre, deviendrons-nous meilleurs ?  
La vie aura-t-elle de nouvelles saveurs ?  
Ne laissons pas gagner ce maléfique corona,  
L'amour triomphera dans le creux de nos bras.

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**



[Sandrine M. 49 ans, Illzach]

— Est-ce que je peux sortir ?  
 — Non.  
 — Pourquoi ?  
 — On ne doit peut sortir.  
 — Pourquoi ?  
 — Parce qu'on ne peut pas.  
 — C'est qui qui décide ? Je veux aller dehors !  
 — Je décide que non. Tu peux jouer dedans.  
 — Mais je m'ennuie !  
 — Moi aussi, mais on ne peut pas sortir.  
 — Si tu décides, tu peux décider de sortir.  
 — Non.  
 — Pourquoi ?  
 — Parce que je décide que tu ne peux pas sortir mais je ne décide pas si je peux sortir. Enfin si, mais...  
 — Non.  
 — Hein ?  
 — Bon... Comment te dire... Tu sais ce que c'est un virus ?  
 — Non.  
 — Bon... Dehors, il y a des petits trucs dans l'air qui peuvent te rendre malade.  
 — Hein ? Pourquoi ?  
 — Parce que les gens vont dehors. Euh, non. Parce qu'un pangolin ...  
 — C'est quoi un pangolin ?  
 — C'est ça.  
 — Ah !  
 — Quelqu'un a attrapé un virus qui vient du pangolin.  
 — Qui ?  
 — Je ne sais pas.  
 — Il est où ?  
 — Qui ?  
 — Le pangolin.  
 — Là.

- Alors, pourquoi il y a un truc dans l'air ? Je ne comprends pas.
- Bon... Comment dire... Tu ne peux pas jouer dehors parce quelqu'un a attrapé une maladie qui vient du pangolin. Et comme il l'a donnée à plein de gens en leur parlant, en éternuant, en toussant, il y a encore plus de gens malades. Ces gens ont pris l'avion en étant malades. Donc d'autres sont tombés malades aussi, etc. Tu comprends ?
- Non.
- Tu as déjà eu la grippe. Tu te souviens ? Non, mauvais exemple. Tu as déjà été malade, tu te souviens ?
- Oui, j'avais de la fièvre et je suis resté à la maison.
- Tu es tombé malade parce que quelqu'un d'autre était malade et tu as attrapé la maladie. Tu comprends ?
- Oui.
- Là, c'est pareil. Plein de gens sont malades et tu tombes malades si tu es proche d'eux. Donc, tu restes à l'intérieur. Tu comprends ?
- Oui. Donc, c'est comme quand je suis malade je reste à la maison mais j'ai pas de fièvre. Si quelqu'un est tout près, je peux avoir de la fièvre ?
- Oui, tu as compris.
- Je peux aller jouer dehors tout seul ?
- Non, tu restes à l'intérieur.
- Pourquoi ?
- Pour pas tomber malade !
- Mais je vais jouer tout seul !
- Le virus est dans l'air. Tu pourrais l'attraper si quelqu'un tousse ou éternue pas loin de toi. Tu comprends ?
- Mais c'est quoi un virus ?
- Bon... Comment dire... C'est comme un tout petit petit... Petit quoi... Petit Chocapic ! C'est un tout petit Chocapic. Et tu ne le vois pas. Il est trop petit...
- J'aime bien les Chocapic moi.
- Périmé ! Un Chocapic périmé ! Il n'est pas bon. S'il rentre dans ton corps, tu vas tomber malade. Tu comprends ?
- Non. Pourquoi il est périmé le Chocapic ?

- Il est périmé à cause du pangolin.
- Quoi ?
- Oui, le pangolin a mangé des Chocapic périmés et est tombé malade et a refilé la maladie à quelqu'un qui aimait bien les Chocapic aussi mais ils étaient périmés donc il est tombé malade et toute la planète est tombée malade parce qu'il y a des Chocapic partout ! Mais qu'est-ce que je raconte... Mange tes Chocapic, je dis n'importe quoi.
- J'en veux plus.
- Pourquoi ?
- Je ne veux pas être malade.
- Ah, mais non ! Tes Chocapic sont bons, eux ! Mange ! Je te promets que j'ai acheté des Chocapic que tu peux manger.
- J'en veux plus, j'ai plus faim. Si je ne mange pas de Chocapic, je peux aller jouer dehors ?
- Zut ! Non !
- Pourquoi ?
- Pourquoi quoi ?
- Pourquoi je ne peux pas sortir ?
- À cause du virus !
- Mais je ne mange pas mes Chocapic !
- Finis ton pangolin, alors.
- D'accord.
- Mais tu restes à l'intérieur.

**[Matthieu L., Vietnam]**



[Émilie T. 30 ans, Mouans-Sartoux]

## *Chronique du confinement – Eliot et moi : Confinement - Jour 15*

Je commence à en avoir assez de ce confinement ! Et pour couronner le tout, il pleut, le vent torture les arbres du jardin et fait grincer la charpente... Et le livre que je tente de lire est nul et abscons ! En face de moi, Eliot, vautré sur le fauteuil interdit, me regarde avec ses grands yeux de chat et s'étonne :

- C'est quoi ce petit coup de déprime ? Ce n'est pas ton genre, et puis ne te plains pas, cela faisait trois jours que tu te prélassais au soleil, pire que moi... La seule différence c'est qu'en ce qui me concerne je ne cherche pas à bronzer... Enfin, ceci dit, tu ne devrais pas abuser, vu ton âge...
- Tu sais ce qu'il te dit mon âge ? ai-je répondu aigrement, puisque, comme vous le savez, je parle chat couramment mais aujourd'hui je n'ai pas envie de discuter. Soudain, dans une magnifique détente dont il a le secret, il bondit sur mes genoux, pile-poil sur mon livre ouvert ! J'ai un mouvement d'humeur qui lui fait dire :
- Ben quoi, tu ne lisais même pas ! Je viens te cajoler et tu n'es pas contente...
- Mais si, je le suis... Mais tu m'as fait sursauter et cela a réveillé mon mal d'épaule.
- Ah oui... ta chute ! À ta place je n'insisterais pas trop sur le sujet, parce que s'étaler comme une crêpe en descendant de son vélo n'a rien de glorieux. Si, encore, c'était sur la route en évitant quelque danger mais tomber d'un vélo d'appartement, laisse-moi rire...
- Tu peux bien te moquer de ma maladresse ! Moi je suis sympa, je ne fais aucun commentaire lorsque tu reviens bredouille de tes expéditions.
- Alors, ça, c'est mesquin comme discours parce que tu fais ta figure des mauvais jours lorsque je t'offre mes trophées et tu n'as qu'une hâte, c'est de t'en débarrasser avec ta pelle et ta balayette ! D'ailleurs, tu es ridicule avec tes outils... roses en plus !
- Va te promener, tu me fatigues.
- Ça ne te vaut rien d'être confinée, tu es de plus en plus désagréable, maugréa-t-il en passant la porte. Puis, se retournant, il ajouta avec malice :
- J'ai vu une pie qui se prélassait sous le noisetier, dans ma pelouse, sur mes terres, c'est inadmissible ! Mais, dis-moi, si je la tue, je te la rapporte en cadeau ? Non, ne me jette pas ton chausson... Tu vas me rater et encore te faire mal à l'épaule !!!

## *Chronique du confinement – Eliot et moi : Confinement – Jour 25*

Confortablement installée devant ma coiffeuse, dans la salle de bain, en compagnie de Mozart... Enfin plus exactement de son concerto pour clarinette, je trouve que ce confinement a du bon... quelques fois !

Eliot arrive en trombe et escalade le lavabo. Comme vous le savez, Eliot est mon chat et je parle chat couramment bien que nos échanges soient souvent un peu vifs ! Juché sur son perchoir, il me dévisage avec stupéfaction.

– Tu as chopé le virus... Tu es toute verte... s'inquiète-t-il.

– Mais non, c'est juste un masque à l'argile verte.

Loin de le rassurer, il pense que je suis tombée sur la tête et il me questionne :

– Tu veux ressembler à Hulk ?

– Mais non c'est pour être plus... jolie, plus...

– Ah bon, alors je pense que cela ne suffira pas... Tu as encore du boulot et si tu crois que ton emplâtre vert va arranger les choses, laisse-moi rire...

– Sors de ma vue, sale bête !

– Que vas-tu faire aujourd'hui, en dehors de tes activités de clown ?, minaude-t-il, soudainement intéressé par mon emploi du temps.

– Comme hier sans doute...

– Mais hier tu n'as rien fait, je t'ai bien vue paresser sur MON fauteuil, ajoute-t-il perfidement.

– Premièrement ce n'est pas TON fauteuil, et deuxièmement je n'ai pas fini !

– Ah, tu te crois drôle avec cette blague pourrie ! Pourtant, ce n'est pas le travail qui manque, tu ferais bien de désherber les plates-bandes, ce n'est plus un jardin, c'est la forêt vierge et même les bestioles que j'affectionne ne s'y hasardent plus !

– Peux pas, j'ai mal à l'épaule...

– Mais tu as deux bras que je sache, tu peux te servir du bras gauche !

– Ça te va bien de tenir ce genre propos, toi qui n'a que des pattes...

– Pfff... c'est malin comme réflexion, dit-il en sautant allègrement du lavabo. Je te rappelle que je suis un félidé, de la même famille que les lions et les tigres, ou encore les jaguars et les léopards, ne l'oublie jamais ! Et d'ajouter fièrement : pour tous ceux

de mon espèce les bras sont inutiles car contrairement à vous, les humains, nous avons développé tellement de qualités que notre anatomie est bien supérieure à la vôtre !

Pas la peine de discuter. La particularité de ce chat est qu'il croit toujours avoir raison. J'avoue que je suis souvent de son avis, surtout dans son analyse des comportements humains... Mais je ne lui dis pas, il serait bien trop content !

### *Chronique du confinement – Eliot et moi : Confinement – Jour 55*

Eh bien, voilà, le confinement se termine ! Reprenons-nous nos habitudes antérieures ? Pas tout de suite en ce qui me concerne d'autant plus qu'Eliot m'interdit formellement de sortir au prétexte qu'à mon âge très avancé... je ne dois courir aucun risque ! Que ce chat est énervant ! (Comme vous savez, Eliot est mon chat et nous dialoguons souvent).

– Mais non, je ne suis pas énervant, seulement lucide me dit-il, en sautant sur mon clavier d'ordinateur, endroit qu'il affectionne particulièrement car son museau est ainsi à hauteur de mon visage !

Il passe sa patte de velours sur ma joue et en glissant sa tête au creux de mon épaule, il ajoute :

– Et puis, qui me donnera mes croquettes si tu n'es plus là ? Qui aura l'outrecuidance de prendre un air dégoûté lorsque je lui rapporterai des musaraignes ou des taupes sur son tapis ? Je supporte déjà avec peine ces simagrées venant de toi... Alors, je n' imagine pas les accepter de quelqu'un d'autre.

– Justement, donne-moi donc des nouvelles de la taupe ! Je te signale qu'elle a érigé une nouvelle taupinière. Je crois bien qu'elle est plus futée que toi !

– Ah, ça, c'est petit comme argument parce que tu sais bien que je finirai par l'avoir. Mais tu peux toujours essayer, toi qui es si maligne, vas-y... Je te regarde !

– Chacun son boulot mon vieux, le mien n'est pas de chasser les taupes.

– Je ne suis pas étonné que tu te défiles, tu as la trouille, même si la bête est petite. Ne nie pas, je t'ai bien vue cette nuit lorsque tu es sortie pour ramasser tes pots de fleurs que l'orage avait déglingués et qu'en te baissant tu t'es trouvée nez à nez avec Jojo.

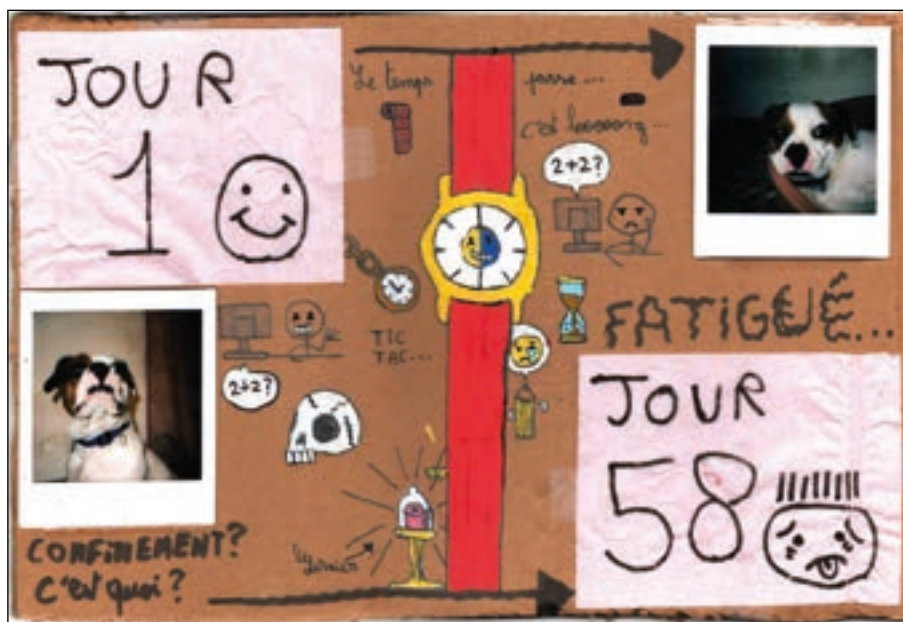
Oui, Jojo, c'est mon copain hérisson et il m'a dit que le cri que tu as poussé l'a rendu complètement sourd pour un bon moment.

- Dégage de mon espace, je ne veux plus discuter avec toi.
- OK, je vais voir si tes lavandes ont redressé la tête car, à mon avis, tu n'es pas plus douée pour l'horticulture que pour la chasse !

Se moquant éperdument de mon éventuelle réponse, il me tourne le dos, la queue en l'air, très content de lui, magnifique petit animal et déclare :

- Ne m'attends pas ce soir, je sors avec Finette, Jojo et deux ou trois copains. Nous avons repéré une bande de crapauds tous plus moches les uns que les autres et nous avons le projet de les dégommer.

[Gisèle K.]



[Guilhem – Collège Joseph Calvet, Saint-Paul-de-Fenouillet]



[Vanina B., Paloma 3 ans, Ethan 6 ans, Hipolyte 9 ans, Venceslas 11 ans, Chloé 13 ans, Segré]

### *Ode, code et vie*

Où vas-tu, bacille ?  
 Je vais à la ville.  
 Non ! Reste la patte au logis,  
 Ne sors pas d'ici !  
 On nous dit : « Lavez-vous les mains » !  
 Donc, bien sûr on Slave,  
 Et si on Vire Russe,  
 Verra-t-on le corps d'Anna ?  
 Si Vodka n'est pas concernée,  
 Vous pouvez boire une petite bière,

La Corona est à déconseiller.  
Les Corons allaient au charbon  
C'est pourquoi ils avaient de tristes mines.  
Puisons dans nos réserves à fond,  
Avant que tout ne se débîne.  
Les parasites de notre village  
Se retrouvent confinés,  
Ils ont assez fait de ravages,  
Mais, malgré tout, le mal est fait.  
On espère que des plus sages  
Sauront prendre le relais.  
Les couleurs printanières,  
Nous mettent du baume au cœur  
Du fond de nos tanières,  
On garde une lueur.  
Celle de la vie et de l'espoir,  
La contagion ambiante est tournée vers le noir.  
Ne baissions pas les bras face à la pandémie,  
Chacun face au combat,  
Avec famille, voisins, amis,  
Unis, même de loin, ainsi le virus s'en ira.  
(Ne pas confondre : Covid et Codevi, mais le fric est aussi un virus mondial !)

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**

### *Le coronavirus et le confinement : nous sommes confinés !*

Si nous analysons cette phrase d'abord d'un point de vue grammatical. Nous y trouvons :  
Nous, pronom personnel première personne pluriel, sujet du verbe « être »... confiné.  
Sommes, verbe « être » conjugué au temps présent de l'indicatif. Confiné, verbe  
« confiner » au participe passé de l'indicatif. Nous pourrions même ajouter un nouveau  
mode : le prescriptif !

Il s'agit bien d'une catégorie grammaticale « plurielle » puisqu'elle concerne chaque citoyen, chaque citoyenne, de ce pays mais aussi de bien d'autres nations.

Décryptons ce message en langage social. Que révèle-t-il ? De quoi est-il composé ?

Composé d'inégalités ? Oui ! Par exemple pour les scolaires. Tous ne disposent pas de conditions identiques pour exercer leurs métiers d'élèves. En effet, certains n'ont pas d'ordinateur ou résident dans des « zones blanches ». Tous n'ont pas la chance d'avoir une chambre individuelle pour suivre dans de bonnes conditions les cours dispensés par leurs enseignants. Tous ne peuvent pas sortir s'aérer dans un petit coin de jardin.

Composé de peurs ? Oui ! En particulier pour celui ou celle isolé.e en établissement de soins, ou à son domicile, car contaminé.e par ce terrible virus. Pour les proches de ceux et celles qui, malgré la fatigue et la difficulté de leurs missions, partent quotidiennement exercer un métier devenu plus que jamais indispensable.

Mais, dans ces moments si particuliers, le temps peut être, aussi, composé de réflexion.

Oui, dans cette période de coronavirus et de confinement, je me surprends à réfléchir. Peut-être pouvons-nous revoir notre mode de consommation. Distinguer ce qui est vraiment de première nécessité s'éloigner de la surconsommation. Privilégier les circuits (de distribution) courts afin d'éviter aux routiers d'effectuer de longs trajets qui accroissent les risques de contracter le virus. Poser un regard empreint de considération sur ceux et celles qui participent à nos besoins vitaux.

Je me prends également à rêver. Le confinement est levé, et avec un plaisir immense je retrouve mes proches, mes ami.e.s. Pendant trop longtemps, même si malgré l'éloignement nous avons pu leur témoigner de l'affection par courrier, mails, sms, appels téléphoniques, nous avons été privé.e.s de gestes de tendresse.

Alors poignées de mains et embrassades ne seront plus banales mais prendront un vrai sens celui de la sincérité. Je rêve que soient bannis des formations de cadres ces cours pour apprendre aux managers comment serrer la main. Non, non, je vous l'assure cela n'est pas une plaisanterie mais, oui, cadres et chefs apprennent ainsi à affermir leur autorité.

Oui, en ce temps de coronavirus et de confinement, mon imagination vagabonde et j'imagine un pays où chacun, quelle que soit sa situation sociale, quel que soit son pays d'origine, quelle que soit sa condition physique, trouvera la considération et l'attention auxquelles il a totalement droit.

**[Marie-Claude G. 66 ans, Châteaubriant]**

### *De nos fenêtres*

De ta fenêtre, tu vois ta voisine qui étend son linge. Elle semble prendre son temps. Tu réalises que cela fait déjà quelque temps que tu en pincas pour elle et que tu aurais dû l'inviter pour un ciné. Mais, depuis peu, le temps n'est plus aux occasions manquées. De ma fenêtre, je vois deux femmes en blouse blanche prendre leur pause cigarette. Elles semblent exténuées, mais sont encore d'humeur à plaisanter.

De ta fenêtre, tu aperçois deux hirondelles à la cime d'un bouleau. Le printemps arrive et c'est la première fois, depuis bien longtemps, que tu t'en rends compte.

De ma fenêtre, j'aperçois un hélicoptère se poser sur le toit du bâtiment d'en face. Le bruit est assourdissant, inquiétant et stressant. Avant, je m'arrêtais pour les admirer avec des yeux d'enfant. Mais, depuis une dizaine de jours, c'est terminé. Onze jours exactement.

De ta fenêtre, tu regardes avec envie ces joggeurs courir en groupe. Tu les traites bien fort d'inconscients. Mais comment veux-tu qu'ils t'entendent au travers de ton triple vitrage haute performance ?

De ma fenêtre, je regarde des brancardiers extraire un patient d'une ambulance. Trois infirmiers ou médecins, je ne sais pas, accourent. Ils ont des masques de papier, des blouses jetables et des gants pour seule armure. Je me dis qu'au temps du Moyen Âge, les chevaliers étaient bien mieux protégés.

Il est l'heure. De ta fenêtre, tu fais comme tes voisins. Tu applaudis, à t'en exploser les mains, les aides-soignant.e.s, les infirmier.ère.s, les médecins. Tu souris autant que tu es ému. Tu te sens idiot aussi. Idiot d'avoir cru en des héros de bandes dessinées.

Il est l'heure. À ma porte, une aide-soignante m'apporte mon plateau-repas et me dit que je dois continuer de reprendre des forces. Je la remercie pour hier et les autres jours. Demain, je serai libre.

**[Yannick T. 37 ans, Saint-Laurent-la-Gâtine]**

Depuis que nous sommes en mai  
Je n'arrête pas de penser  
Au bon temps, à la vie rêvée  
Que nous avons dans le passé.

Aujourd'hui, c'est très différent,  
Nous sommes dans le confinement.  
Les restrictions, dérogations,  
Tout est vraiment « complications »

Peut-être, cela va durer.  
Il faudra pourtant s'y plier.  
Sortir, pour pouvoir se nourrir,  
S'aérer et s'entretenir.

Nous, les aînés, les plus âgés,  
Nous sommes les pestiférés.  
Se réunir, voir les enfants,  
Et même les petits-enfants,  
Pour nous, pas question d'y penser,  
Il faut surtout, nous protéger.

Il est vrai que nous sommes fragiles.  
Certains sans force, et peu agiles,  
Mais, avec toutes ces années  
Que nous avons, oui, traversées  
Nous ne pouvons qu'être usés.

Tout n'est pourtant que « physique »,  
Malgré les cours de gymnastique,  
L'arthrose, l'ostéoporose...  
Ne nous rendent pas la vie en rose.

Après être restés chez nous,  
Après de nombreux « coups de mou »,  
On devra pourtant réagir,  
Se secouer, pour... le devenir !

**[Arlette P. 76 ans, Châtelailon-Plage]**

### *Lettre aux personnes qui résident en maison de retraite*

Bonjour à tous et à toutes,

Je voudrais, par ce petit message, vous dire que je pense à vous et si, comme moi, vous partagez la passion des animaux, je voulais me joindre à tous pour vous dire combien il est réconfortant de caresser un animal. Le chien va venir quémander une petite attention, le chat par exemple va vous apporter par son ronronnement un bien-être et un apaisement. Les animaux sont une source d'amour qui ne se tarit jamais.

Aussi, en cette période difficile, rien n'est plus réconfortant que de regarder vivre un animal au quotidien. Cela peut nous aider à passer un moment très agréable.

Voici un lien permettant de visionner des animaux réalisant de nombreux gags :

[https://www.youtube.com/watch?v=J6x\\_kbxnP\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=J6x_kbxnP_A)

Quelques petits gags dans cette vidéo montrant nos animaux de compagnie en pleine euphorie.

Nous devons tous rester en confinement, mais nous allons gagner ce défi et, très bientôt, tous vos proches viendront vous rendre visite, peut-être accompagnés de leur animal de compagnie qui vous fera une grande fête, car il sera tellement content de vous revoir !

**[Dominique C., Fontenay-aux-Roses]**

*Claude, 83 ans*



*Emile, 89 ans*



Confinés

mais pas oubliés,

nos aînés

protégeons-les.



*Jacqueline = Fanny, 90 ans*



*Jean-Pierre = Pierrot, 94 ans*

[Caroline V. 55 ans, Poissy]

### *On dit que les mots soulagent les maux*

Cela fait six jours que vous ne voyez plus personne, les minous, vous qui avez déjà été abandonnés dans votre première année mais qui, malgré tout, avez eu « la chance » de vous retrouver dans un grand parc boisé où une âme charitable a commencé à vous apprivoiser, vous nourrir, vous soigner, si besoin, et vous stériliser !

Cela fait cinq hivers, pas toujours facile d'être dehors par tous les temps, les blockhaus n'ont pas de chauffage ni de panier douillet :(. Pendant l'été c'est plus facile, tant qu'il y a un minimum de nourriture et de l'eau à disposition. Il faut vous voir vous dorer au soleil les yeux mi-clos :). Personnellement, je suis arrivée dans votre vie, il y a un peu plus d'un an, je laissais bien quelques croquettes de temps en temps comme d'autres promeneurs mais je savais que « la dame aux chats » (à cette époque je ne savais pas qu'elle s'appelait Michèle, et oui cela ne s'invente pas, comme la célèbre chanson ;) s'occupait très bien de vous.

Nous sommes devenues amis quelques jours avant qu'elle soit hospitalisée pour un petit problème de cœur qui l'a tout de même empêchée de venir voir ses petits protégés pendant un bon mois, le destin, sans doute, ou les chats ont une bonne étoile (j'espère qu'elle veille toujours sur eux en ce moment), j'ai donc pris la relève au pied levé ! Quand elle a pu revenir, nous nous sommes organisées pour que je passe le matin et elle l'après-midi :).

Je me suis vite attachée à ce bon gros chat noir et blanc, que tout le monde nomme Félix, qui ne refuse jamais une caresse et qui maintenant accompagne ses « mères nourricières » jusqu'au parking, un vrai petit chien :) par contre il arrive qu'il miaule en me suivant quand un gros chien lui a fait peur, en le coursant, ou quand la météo est trop horrible. Dans ce cas, il me fend le cœur, j'ai l'impression qu'il me miaule : « emmène-moi ! » : (Envie de faire monter dans la voiture pour une vie meilleure ou pas !? S'habituerait-il dans une maison en ville avec seulement un petit jardin, lui qui est habitué à des hectares de terrain ? Pourrait-il cohabiter avec mes deux petits chiens aboyeurs dont un aboie même quand il voit un chat à la télé !? Un jour, peut-être, quand nous serons très vieux lui et moi... *inshallah*

Quand à Minette, la jolie chatte blanche et marron (apprivoisée aussi par Michèle à peu

près en même temps que Félix), pendant des mois elle m'a regardé, de loin, caresser Félix et remplir les gamelles attendant que je sois partie pour venir manger. Puis, un jour, elle s'est approchée tout doucement, j'ai enfin pu la caresser, et, depuis ce jour, quand j'arrive, elle se frotte à mes jambes au risque de me faire tomber tellement elle veut encore et encore des caresses. Puis, elle mange, un peu, revient me dire merci à sa manière et, enfin, finit sa gamelle.

À la fin de l'été 2018, une chatte, type Siamois, est venue faire deux petits dans l'enclos de nos deux protégés, ils n'étaient pas vraiment contents (et nous non plus) mais ils ont fini par tolérer cette petite famille d'intrus. Il a fallu rajouter un peu, puis beaucoup, dans les gamelles. Les chatons grandissaient, l'un des deux a disparu du jour au lendemain. L'autre, baptisé « p'tit Nuage », tigré gris et blanc avec pour seul héritage les beaux yeux bleu turquoise de sa mère, était, comme cette dernière, très sauvage. Mais, petit à petit, il s'est laissé lui aussi apprivoiser ;). Il y a deux mois, alors qu'il avait 18 mois, il s'est mis à boiter à cause d'un gros abcès, Michèle l'a emmené se faire soigner chez son vétérinaire en prenant tous les frais à sa charge, comme d'habitude, et, finalement, n'a pas eu le cœur de le remettre dans le parc. Ses autres chats ne sont pas spécialement ravis mais ça va ! Plusieurs fois, nous avons essayé de trapper sa mère, pour la faire stériliser, mais sans succès : trop craintive elle garde toujours ses distances :(. À l'heure où je vous parle nous ne savons pas si elle attend des petits, puisque, depuis une semaine, nous n'avons plus accès au parc à cause du coronavirus !!!! Un matou de passage est venu dans l'enclos il y a quelques semaines !!! Une chatte tigrée grise avec des « chaussettes blanches » vient aussi régulièrement s'inviter à la cantine, elle est en bonne santé, on suppose qu'elle a une famille quelque part dans les environs !? ...

Bref, cet horrible virus a débarqué de Chine faisant des ravages dans tous les pays et provoquant forcément des dégâts collatéraux ; je suis particulièrement inquiète pour ma famille : Sophie qui doit normalement avoir ses résultats d'analyses, les médecins étant débordés vont-ils pouvoir intervenir rapidement si besoin d'une intervention ? Manon, qui était tellement ravie de pouvoir s'exprimer sur radio campus, doit, comme le reste de la population, rester confinée à la maison et ne peut plus voir ni ses amis ni son ami. Alexis, pour sa première année dans la gendarmerie, doit faire des contrôles sur les déplacements des gens sans protection ou presque (sachant que certains toussent sur les gendarmes) !!! Sonia, puis Fabrice, ainsi que moi-même, avons de la toux et de la fièvre

(les symptômes entre autres de ce virus), on se pose forcément des questions !? Jean-Claude, personne à risque, mais qui heureusement va bien pour le moment...

Je n'ose imaginer une hospitalisation de Sonia, même pour quelques jours, que deviendrait sa vingtaine de chiens et son avenir professionnel ?

J'espère que l'on va traverser cette épidémie sans trop de dommage. On le saura dans quelques mois... Pour le moment, on tient le coup !

Revenons aux chats, nous n'avons plus le droit de pénétrer dans le parc, déplacements de plus en plus limités ! J'ai pu y aller vendredi et glisser un gros tas de croquettes et de l'eau sous le portail de l'entrée mais c'est loin de leur lieu de nourrissage habituel ; vont-ils trouver ? Au-delà de ça, plus aucun contact avec les humains, ils vont prendre cela pour un deuxième abandon !! Nous gardons tout de même un petit espoir de pouvoir y retourner à tour de rôle tous les cinq jours et installer sur la grille d'entrée « à la guerre comme à la guerre » deux distributeurs de croquettes faits maison, car, en plus, la pluie va bientôt être de retour...

Bon, bah, voilà, petit coup de blues ce dimanche, mais ça va aller ! ;)

GROS BISOUS TOUTE LA PETITE FAMILLE, PRENEZ SOIN DE VOUS  
AUTANT QUE POSSIBLE.

**[Régine P.]**

### *Le confiné déconfit*

Hier encore, petits et grands vaquaient à leurs occupations. Métro, boulot, dodo. École, vacances, repas en famille.

Bref, une vie ordinaire.

Une bonne nuit de sommeil et c'est reparti.

Mais, au matin, tout a changé.

Fini, l'école, les vacances à la mer, à la montagne, à la campagne. Fini, les repas de famille et les câlins de papy et mamie.

Le coronavirus s'est invité dans nos vies, un invité surprise qui n'est vraiment pas le bienvenu.

La guerre est déclarée, chacun doit rester aux abris. Ceux qui sortent doivent présenter une autorisation pour toute activité prévue dans le décret.

Le mot confinement entre dans le langage courant, dans toutes les conversations.

Chaque jour, des chiffres, le nombre de cas de décès, de réanimation.

Des chiffres sans humanité, sans visage, sans famille endeuillée. Tout devient banal, dépouillé d'émotion. Peut-on s'habituer à tout ?

Pour les chanceux, être confiné dans une maison avec un jardin est presque agréable.

Pour celui qui vit en appartement avec un balcon est presque supportable.

Mais qu'en est-il pour ceux qui habitent dans un studio minuscule où ils tournent en rond ?

Comment vit-on dans ces tours de banlieue, dont on ignore l'existence en fermant pudiquement les yeux, dérangés par leur réalité.

Nos aînés enfermés dans leur chambre sans stimulation, sans visiteur.

Restent les invisibles, ceux qui vivent dans la rue, exposés à tous les dangers.

Les violences domestiques se multiplient, exacerbées par le confinement.

Bref, les informations deviennent toujours plus anxiogènes. Mais les consignes étaient claires, les Français encadrés, rassurés, même si la peur et l'angoisse étaient là. Les informations étaient précises et cohérentes.

Mais, soudain, tout devient flou. Les informations deviennent contradictoires, tout va bien mais tout va mal dans une même phrase.

Que croire ? Qui dit vrai ? Qui ment ?

Le doute s'installe. Peut-être la vérité se trouve-t-elle entre les deux ? Le verre est-il à moitié vide ou à moitié plein ?

Le moment tant attendu est presque arrivé : LE DÉCONFINEMENT, vive la liberté !

Mais une liberté relative, incertaine, semble-t-il, non maîtrisée par les pouvoirs publics.

De nombreuses questions se posent, sans réponse claire. Plus que jamais les Français sont perplexes, indécis, craintifs, sans consignes précises.

Un déconfinement progressif ? La théorie et la réalité sont-elles en corrélation ?

Celui qui prend le métro, pressé, stressé, prendra-t-il le temps de désinfecter ses mains, mettre son masque, avant de se glisser dans un métro bondé. La distanciation n'existe pas et la désinfection des lieux impossible avant la fin de la journée.

Pour le coup, c'est l'atmosphère qui est confinée, le virus se frotte les mains. Que de

microbes, que de personnes à infecter. C'est le NIRVANA.

Comment empêcher un petit enfant de maternelle de toucher, de jouer avec ses camarades, de s'échanger les jouets, de les mettre à la bouche. Seront-ils désinfectés à chaque changement de main ? Tout cela semble peu évident à appliquer et fait craindre une deuxième vague, un retour en prison.

La prison, certes, la comparaison semble osée et forcément dérangeante. Et pourtant, un confinement dans quelques mètres carrés, une heure de sortie par jour... Leur journée est rythmée par les repas et ils sont coupés du monde extérieur. Bien évidemment, la différence est qu'ils sont là suite à un acte délictueux.

Mais, même en étant optimiste, la liberté est grisante mais il y a un prix à payer. Mais la solitude prolongée provoque des traumatismes, la régression sociale s'installe.

Cependant, l'incohérence d'un double discours ne rassure personne. On ménage la chèvre et le chou : la santé et l'économie.

Loin de moi l'idée de critiquer les décideurs, en aucun cas je ne voudrais être à leur place.

L'équation est redoutable, gérer cette crise sanitaire inédite n'est pas une mince affaire.

La crise économique est aussi un facteur important. Mais la menace plane toujours.

*Fermer les yeux devant le danger c'est se donner en proie et renoncer à son libre arbitre.*

(G. Meredith)

Prenez soin de vous !

**[Hélène C. 60 ans, Arjuzanx]**

### *La vallée du Corona*

Dans la vallée du Corona,  
Le shérif et son cheval de bataille  
Timidement avancent au pas,  
Afin d'éviter la moindre faille.  
Remettre le pied à l'étrier,  
Dans ce drôle de chaos,

Sortir, mais tous bâillonnés,  
Et sans repartir au galop.

Le chef étoilé annonce le déconfinement,  
Il se fera à la mi-mai,  
Pour vivre un peu plus librement,  
Mais avec les mêmes dangers.

Les enfants à l'école retourneront,  
Avec de nouvelles données,  
Bien sûr qu'ensemble ils rejoueront,  
Mais avec l'interdit de se toucher.

Le virus rôdant autour,  
Il faudra réinventer,  
Les gestes de tous les jours,  
Et constamment se protéger.

Nos enfants ne sont pas responsables,  
Mais subissent les mêmes privations,  
Trouverons-nous des solutions valables,  
Pour éviter la contamination ?

Souhaitons une vie bien meilleure,  
Pour nos petites têtes blondes,  
Et qu'à jamais le bonheur,  
Sur cette terre inonde.

### *Examen des pas sages*

Trop de mauvaises informations,  
Envahissent notre télévision,  
On ne nous parle que d'épidémie,  
Et de l'ampleur de la pandémie.

Déjà nous sommes confinés,  
Notre liberté bien limitée,  
À nous de trouver des solutions,  
Pour de possibles évasions.

On nous rabâche toute la journée,  
Que nous pourrions recommencer,  
À reprendre nos habitudes,  
Malgré nos craintes et incertitudes.

Car l'affreux Coronavirus,  
Ne semble pas être un minus,  
C'est un vrai tueur en série,  
Qui passe partout et ôte la vie.

Il se dépose un peu sur tout,  
On ne sait plus comment faire face,  
À cet intrus qui nous menace,  
Qui finit par nous mettre à bout.

Il n'est pas près de s'en aller,  
Il continue de nous narguer,  
Il nous faut tous nous protéger,  
Pour éviter de nous faire piéger.

On pense d'abord économie,  
Donc on envoie les plus petits,  
Retourner dans leur salle de classe,  
Et le virus reviendra en masse.

On pourra tous se le refiler,  
Et on sera confiné,  
Mais nos vrais élans de partage,  
Feront tout pour faire barrage.

Mettre à l'abri tous nos enfants,  
Qui seront le monde de demain,

Réagir intelligemment,  
Les protéger, être plus humain.

L'amour des siens, de la planète,  
Doit nous unir, en tenant tête,  
À ceux qui jouent avec nos vies,  
Sans protéger les plus petits.

### *La chanson du corona : À nous de jouer, la flûte de pandémie*

Sur un air improvisé,  
Le chef d'orchestre est arrivé,  
Sur son pupitre, il a frappé,  
Et le silence a demandé.  
Nous, on connaît bien la chanson,  
Réglée comme sur du papier à musique,

On doit rester à la maison,  
À cause d'une crise épidémique.  
Encore le même refrain,  
Toujours bien se laver les mains,  
Est-ce pour nous jouer du pipeau,  
Ou avancer piano-piano ?

Quelles qu'en soient les nouvelles mesures,  
Il ne faut pas trop tirer sur la corde,  
Elle est déjà bien à l'usure,  
Et les instructions chaque jour débordent.  
On est déjà bien sur la touche,  
Mais il y a changement de tempo,

On nous en rajoute une couche,  
Avançant dans le brouillard, crescendo.  
On doit se mettre au diapason,

La symphonie change de ton,  
Une cacophonie de polémiques,  
Pour ouvrir certains lieux publics.

Des idées qui ne tournent pas rond,  
Envoyer les enfants au front,  
Eux, vulnérables, sans protection,  
Pour des histoires de pognon.  
Les problèmes d'économie,  
Coûtent cher avec la pandémie,

Alors en avant la musique,  
Quitte à prendre d'énormes risques.  
On oublie les gestes barrières,  
C'est reparti comme à la guerre,  
Empoisonnés par ce microbe,  
Qui, à ce jour, attaque et rôde.  
Prenons de bonnes résolutions,

Faisons le tri dans nos maisons,  
Gardons seulement le nécessaire,  
Sur un air joyeux de Schubert.  
Dépoussiérons nos habitudes,  
Retrouvons un rythme serein,  
C'est la clé de chaque prélude,  
Ce sera tellement mieux demain.

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**

### *Le temps*

Quel singulier objet qu'un simple sablier  
Qui laisse filtrer le temps comme on filtre le café,  
Et les grains qui s'écoulent sont autant de secondes

Où le temps s'évanouit en heures moribondes !  
On est à peine né et déjà condamné  
Dans un rythme infernal, un engrenage fatal,  
Où même les enfants ne peuvent plus rêver  
Tell'ment ils sont noyés dans les activités !  
Et puis, soudainement, c'est le confinement !  
Une première quinzaine, puis une deuxième quinzaine,  
À occuper le temps, maintenant on s'entraîne.  
Dans ces drôles de moments, on est tous différents :  
Parfois le temps est tué par des bandes d'inconscients.  
Ils en seront jugés, coupables ou innocents.  
Certains gagnent du temps, comme à la loterie  
Quand d'autres perdent leur temps, rien n'est jamais fini !  
Mais si le temps perdu ne se rattrape plus,  
Vouloir le retrouver serait bien malvenu.  
Vouloir le dominer, ce temps universel,  
Ce n'est qu'une utopie, pour nous, pauvres mortels !

**[Marie-France B. 65 ans, Rennes]**

Laisser le jour filtrer comme la goutte d'eau sur la feuille printanière  
Entendre au fond de soi le petit bruit de l'horloge signifiant le temps qui passe  
Entretenir ensemble l'illusion de notre invulnérabilité  
Alors rions pour nous sauver du désespoir  
Privilegier le charme de la vie malgré les péripéties du temps et ce qu'elles gravent en  
nous de petites misères  
Savoir que nous avons toujours l'âge du désir et le vivre sans en perdre une miette  
Là où reste quelque humanité, le crépuscule tient le feu endormi.  
Toutes ces certitudes intérieures qui donneront le visage de la sérénité et de la joie...

**[Marcello P. 65 ans, Aurillac]**

*En attendant...*

Quel est ce tourment  
Qui nous pèse et nous chagrine tant  
Et nous oblige au confinement  
En nous isolant de notre environnement ?

Plutôt que de ruminer et de déprimer,  
Essayons d'y trouver un petit peu d'agrément  
Et de coucher sur papier tout simplement  
Tous nos ressentiments et ces nombreux moments  
Où l'on se retrouve avec soi-même.

Profitons-en pour savourer tous ces instants,  
La vie qui reprend autour et sur l'étang,  
Les oiseaux qui nous égayent de leurs chants,  
La verdure et les fleurs qui s'éveillent lentement  
Et le soleil si souvent présent.

Étrange sentiment  
Ce que nous vivons à chaque instant  
Des jours et des semaines durant  
Bien involontairement  
Sans pouvoir y apporter aucun changement.

Pourquoi ne pas accueillir ce temps et ces événements  
Pas comme un moment d'enfermement  
Mais comme un passage qui nous conduit  
À profiter autrement mais pleinement  
De ce joli printemps.

**[Marie-Anne W. 68 ans, Tournai]**

### *Vivre encore*

Les souvenirs passés gisent obstinément,  
En poussière posée dans le silo de l'âme  
Des survivants blessés par le froid de la lame  
D'un cruel destin au sort traumatisant  
  
La mémoire égarée sur les chemins d'antan,  
Perpétue les images, ignorant le vacarme  
De la vie qui s'écoule en cascade de larmes,  
Enfouie dans le grenier d'un esprit en tourment  
  
Le temps dans sa clémence asséchera les pleurs,  
Impuissant à panser les stigmates du cœur,  
Immortelle blessure infligée par le sort  
  
Les maux rejailliront au milieu de la nuit,  
Brisant la nostalgie de magiques accords,  
Emportés par le vent de la mélancolie

**[Nicolas P. 55 ans, Colombes]**

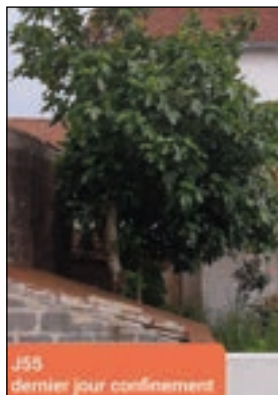
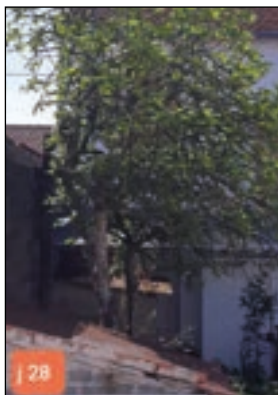
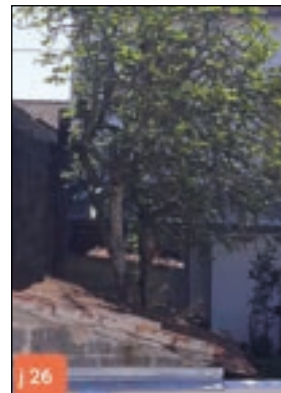
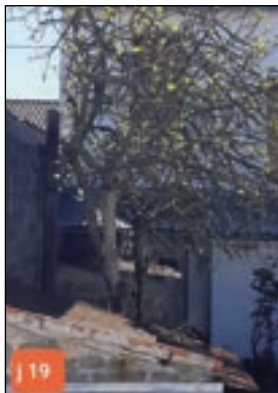
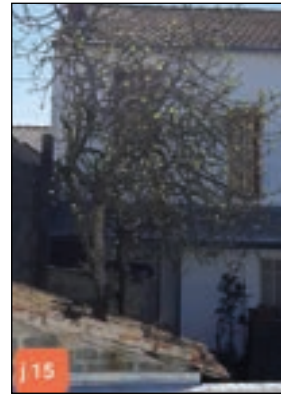
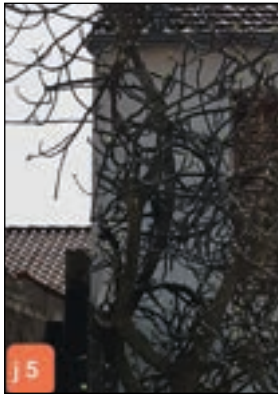
### *Haïku*

D'une feuille et d'une fleur cueillies,  
Au détour d'une rue de Paris  
Jaillit l'arbre de vie

**[Scarlett H. 10 ans]**



[Scarlett H. 10 ans & Joann H. 6 ans]



**[Mary-Line B. 60 ans,  
La Rochelle]**

Le silence envahit mes murs,  
L'air y est plus frais et enchante ma maison.  
À la fenêtre mon âme vagabonde  
Jusqu'au-delà des tours,  
Bien au-delà du ciel !

Le temps semble suspendu  
Comme le vol d'un papillon collé sur ma joue,  
Les étoiles me reviennent,  
Sentinelles éternelles.  
La nuit plus douce  
Me chante sa douce mélodie..  
Que dure ce silence  
Que je retrouve enfin  
Comme un amant heureux  
Au soleil du petit matin.

**[Apollonia P. 49 ans, Foix]**



Un petit invité inattendu de tous les jours durant cette période de confinement ; ça fait du bien quand on est confinée toute seule dans son appartement parisien.

**[Fatiha Z., Paris]**



[Nathalie de R.]



**[Nathalie de R.]**

### *Monde en sursis*

Tu es entré dans nos vies dans un monde désenchanté,  
Et pourtant les oiseaux se sont remis à chanter,  
Tel un ouragan nos âmes se sont envolées,  
Le monde a fermé ses frontières,  
Pour affronter une autre guerre,  
Un danger invisible a bouleversé nos villes,  
La terre est en suspens à cause de ce virus terrible,  
Le silence règne ici-bas,  
Et la nature a repris ses droits,  
Que pouvons-nous faire au milieu de toute cette misère?  
Une incertitude en l'avenir qui nous ramène à nos erreurs passées,  
Les jours s'écoulaient identiques à la veille,

Les gens pressés se tournent vers le soleil,  
Avant que celui-ci ne disparaisse, et la peur du lendemain les fera revenir sans fin....

**[Laure T. 50 ans, Marseille]**



**[Mary-Line B. 60 ans, La Rochelle]**

*En avril, ne te découvre pas d'un fil*

Pourquoi avoir attendu d'être contaminé,  
Pour enfin pouvoir mieux respirer ?  
Au-dessus de nos têtes tant de pollution,  
Respirant l'air vicié, néfaste pour nos poumons.  
Dès lors, les rues désertes dans toutes les villes,  
Peu de gens se croisent, c'est tranquille,  
Le silence qui émane de ce confinement  
Apaise ou angoisse selon ce que l'on ressent.  
C'est une pause de quiétude,  
Malgré toutes les inquiétudes,  
Et un bienfait pour la nature,  
Qui est redevenue plus pure.  
Les prés d'avril explosaient de biodiversité,  
Nous étions éblouis devant tant de beauté,  
Nos belles balades, même séquencées,  
Nous redonnaient un semblant de liberté.  
Et toujours plane cet étrange silence,  
Troublé uniquement lors d'un craquement de branche,  
Saccadant légèrement le rythme de nos pas,  
Hors du temps et sans faire grands fracas.  
Cette chance inestimable n'étant pas donnée à tous,  
Les soignants s'affairant auprès de ceux qui toussent,  
Masqués et enfermés à longueur de journée.  
Les nombreux hôpitaux, affichant tous complets,  
Un tourbillon de folie ambiante  
Dans cette situation des plus alarmantes,  
Avec ce virus, des vies sont en danger,  
Il y a des courageux, présents pour les sauver,  
Ce sont des actes de bravoure  
Qu'ils accomplissent chaque jour,

Sans toutefois compter leurs efforts,  
Pour, à tout prix, chasser la mort.  
Que restera-t-il de cet exil,  
Même si ce fut dans nos maisons ?  
Que la vie ne tient qu'à un fil,  
Qu'il faut tout faire pour la protéger.  
Dans l'avenir, même incertain,  
Restons unis, main dans la main,  
Profitions des jolis moments,  
Avec bonheur et sentiments.

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**

### *Espoir*

Un des plus beaux mots de la langue française...  
L'espoir...  
qui te fait voir la lumière dans le noir..  
L'espoir, c'est une passerelle qui t'emmène de la nuit jusqu'au soleil de midi  
C'est un pont au-dessus des eaux sombres et tourmentées  
qui te fait passer des rives de l'enfer à celles du paradis  
L'espoir, c'est ce qui te fait croire que tes rêves deviendront réalité  
que les pleurs deviendront gaité  
que les larmes deviendront rires  
et que l'amour ne peut pas mourir  
  
L'espoir, c'est cette fleur qui va fleurir dans un désert assoiffé  
et c'est cette graine qui a germé dans un vieux cadenas rouillé  
  
L'ESPOIR,  
c'est ce qui te porte et te garde en vie  
Ne cesse jamais d'espérer et souris...

**[Marie-Jeanne DC.]**



### *Le phénix*

Je suis vif comme le feu  
Et profond comme les cieux  
On me surnomme l'éternel  
Quand je déploie mes ailes  
De mes yeux bleu glacier  
Ma proie je peux guetter  
Si mon sang je peux verser  
Toutes vos blessures je peux soigner

**[Scarlett H. 10 ans]**

### *Poème de confinée n° 19 : En attendant l'été...*

En attendant l'été, d'un coup, j'ai décidé  
De partir en voyage et de prendre le large.  
J'appuie sur bouton « pause », je me mets en stand-by  
Pendant un certain temps, je résilie mon bail.  
En quittant cette terre, moi, je vais prendre l'air,  
Oubliant les soucis et toutes les maladies.  
Je veux aller très haut et je deviens oiseau  
M'élançant dans l'air pur, m'élançant dans l'azur !  
Je vole, je vole, je vole et dans ma course folle,  
Je deviens migrateur, du coup, je n'ai plus peur !

Je laisse derrière moi tout' les idées reçues,  
 Car on a tous, en soi, un rêve d'absolu.  
 Pendant combien de temps durera cette absence,  
 Parenthèse volée ressemblant aux vacances,  
 Directement sortie de mon imaginaire ?  
 Il faudra bien, pourtant, redescendre sur terre !  
 L'espace m'appartient, je veux juste profiter  
 D'un peu de liberté et de légèreté...  
 ...En attendant l'été !!!

**[Marie-France B. 65 ans, Rennes]**



**[Lola – Collège Joseph Calvet, Saint-Paul-de-Fenouillet]**

### *Recette pour un plat de résistance : détournement d'objets ! (1)*

#### **Le plat est constitué à partir d'objets détournés.**

En temps de confinement, on fait avec ce que l'on a et cela amène à porter un autre regard sur les choses. En temps de confinement, il s'agit de détourner la situation pour l'envisager sous un jour positif.

Ainsi, au cours de la vie, on est souvent amené à réinventer, rebondir sur les événements. Les peuples, qui savent vivre de peu, savent, ne jettent pas, mais détournent les objets usagés, leur donnent une nouvelle utilisation.

#### **Qu'est-ce qui peut faire d'un plat cuisiné une œuvre d'art ?**

La composition et les couleurs, la poésie, l'humour, l'imagination...

L'art contemporain a su jouer des aliments de façon ludique : amener à sourire de l'ordinaire (Meret OPPENHEIM, Claire BECKER...) ou bien proposer un regard sarcastique sur notre société d'hyper consommation (Claes OLDENBURG dont les plats nous engloutissent...)

Après avoir rédigé votre recette, faites-vous photographier comme serveur, masqué ainsi qu'il l'est recommandé ! Ce sera un hommage à ceux qui, masqués dans tous les sens du terme, nous ont permis de résister durant cette crise inédite.

### *Recette pour hors-d'œuvre (d'art) en temps de coronavirus*

- 10 g de malice
- 10 g de créativité
- 10 g de fantaisie
- 10 g de rêve
- 10 g de partage
- 10 g de sourires

Laissez cuire avec douceur car cela peut durer quelques semaines.  
C'est la façon dont vous le servirez qui lui donnera son goût.

## *Recette pour un plat de résistance : détournement d'objets ! (2)*

### **Le plat est constitué à partir d'objets détournés.**

En temps de confinement, on fait avec ce que l'on a et cela amène à porter un autre regard sur les choses.

En temps de confinement, il s'agit de détourner la situation pour l'envisager sous un jour positif.

Ainsi, au cours de la vie, on est souvent amené à réinventer, rebondir sur les événements : détourner le cours ordinaire des choses.

Les peuples, qui savent vivre de peu, ne jettent pas mais récupèrent les objets usagés, leur donnent une nouvelle utilisation, valorisent les déchets. Ce sont les inventeurs de nos gestes contemporains de « recyclage ». Le bricoleur doit « s'arranger avec les moyens du bord » dira l'anthropologue Cl. L. STRAUSS [voir [https://www.francetvinfo.fr/monde/afrique/environnement-africain/cameroun-des-bouteilles-en-plastique-recyclees-en-pirogue\\_3059881.html](https://www.francetvinfo.fr/monde/afrique/environnement-africain/cameroun-des-bouteilles-en-plastique-recyclees-en-pirogue_3059881.html)]

### **Qu'est-ce qui peut faire d'un plat cuisiné une œuvre d'art ?**

La composition et les couleurs, la poésie, l'humour, l'imagination... L'art contemporain a su jouer des aliments de façon ludique et critique : amener à voir autrement l'ordinaire (voir Meret OPPENHEIM, artiste appartenant au mouvement « Surréalisme », *Ma Gouvernante*, 1936).

Ou bien proposer un regard sarcastique sur notre société d'hyper consommation (voir Claes OLDENBURG dont les plats nous engloutissent, par leur taille comme l'emploi de matériaux mous..., pas très appétissants : *French Fries and Ketchup*, 1963. *Floor Cake*, 1962. *Shoestring Potatoes Spilling from a Bag*, 1966.)

Le plat cuisiné, dans sa présentation même, prend souvent l'aspect d'une œuvre à déguster d'abord par les yeux !

Après avoir rédigé votre recette, faites-vous photographe comme serveur, masqué ainsi qu'il l'est recommandé !

Ce sera un hommage à ceux qui, masqués dans tous les sens du terme, nous ont permis de résister durant cette crise inédite.

### *Recette pour hors-d'œuvre (d'art) en temps de coronavirus*

- 10 g de malice
- 10 g de créativité
- 10 g de fantaisie
- 10 g de rêve
- 10 g de partage
- 10 g de sourires

Laissez cuire avec douceur car cela peut durer quelques semaines. C'est la façon dont vous le servirez qui lui donnera son goût.

Qu'est-ce qui est en jeu dans le « détournement » ? Un simple jeu ?

Notre capacité à voir par-delà la chose. Notre capacité à associer, à relier les choses et les idées. Un dépassement. Dépassez le familier, l'attendu.

Donner un nouveau sens aux choses, ne pas les figer, c'est faire grandir en soi un regard qui ne mettra pas les choses et les gens dans une petite case.

C'est apporter de la poésie aux choses en leur donnant une « autre vie ».

C'est plus simplement être astucieux ; comment recycler, utiliser différemment.

Créer avec des objets déjà existants, c'est aussi comprendre que l'art n'est pas toujours dû à une habileté manuelle, mais surtout à une façon de VOIR. On peut rapprocher l'idée de détournement d'autres termes : la parodie, le pastiche, la réappropriation, l'hommage, la satire, le plagiat ...

**[Nathalie G., Saint-Philippe, La Réunion – Instructions pour les élèves de 6°, 5°, 4°]**

## *Soupe d'émotion avec supplément de Covid-19 et son riz*

### INGRÉDIENTS :

- des morceaux « émotions »
- 1l de bouillon de colère
- 500 g de tomates stressées
- 100 g de piments ennuyés
- Covid-19

Faites bouillonner le bouillon de colère (comme bouillonner de colère).  
Rajoutez les tomates stressées et touillez.  
Laissez cuire à feux doux.

Placez les morceaux « émotions » sur la soupe et saupoudrez le tout de Covid-19.  
Et voilà, assaisonnez à votre goût.

### POUR LE RIZ

### INGRÉDIENTS :

- riz
- sel, poivre

Faire cuire le riz 20 minutes.  
Puis faire des boulettes de riz avec, saler, poivrer.



**[Natty P., Saint-Philippe, La Réunion]**

### *La soupe contre l'ennui*

La soupe qui, lors du confinement, égaye le cœur : l'ennui disparaît, dès qu'on la prend, car même sans l'école, les amis, on arrive à occuper son temps.

#### INGRÉDIENTS :

- Feuilles jaunes
- Cartouches de jeux
- Manettes de jeux

#### RECETTE :

J'ai pris une feuille jaune que j'ai découpée en bandelettes, puis j'ai pris mes jeux de console pour les disposer directement dans le plat avec des manettes et mélanger le tout.



[Hugo B., Saint-Philippe, La Réunion]

En période de confinement, chacun résiste comme il peut ! Le plus important, c'est rester chez soi. À travers cette main qui livre le plat, c'est la main de chacun que je veux signifier. Toutes ces mains qui œuvrent dans l'ombre pour lutter contre le virus, c'est le tien, le mien, eux, nous, où que nous soyons dans le monde. Je suis loin de me sentir confiné avec tous ces devoirs à faire. Comme pour tout le monde, ma pensée et l'art de s'exprimer ne sont pas mis en boîte ! Penser reste une liberté.

Ici, je vous propose un plat qui vous permet de voyager par le menu proposé. Il offre un tour du monde, à travers les différents saveurs et il dit non à l'isolement. Mon plat ouvre sur le monde ; il est coloré et refuse l'ennui et la monotonie. On n'a pas le temps de s'ennuyer car il faut du temps pour tout cuisiner !

J'ai donné la forme d'un visage souriant car c'est là qu'on peut lire les expressions.

Sourire, c'est donner de l'espoir pour résister.

Les matières utilisées sont résistantes. Les mets sont disposés sur une assiette ronde verte car c'est la couleur de la Terre pour rappeler qu'il s'agit d'un combat à l'échelle planétaire.

Le vert symbolise la croissance, la prospérité et l'abondance, les liens de l'amitié et de l'espérance.

#### **NOUS AVONS :**

- des spaghettis en élastique sur un lit de fromage râpé (Italie)
- les mini-burgers made in USA s'invitent comme les yeux du monde qui voient tout ; ils sont composés de fromage, jambon et cornichon. Ils voient des stars partout ! Mes sourcils sont des cocktails de vitamines (jaune : gelée royale, vert : spiruline ; orange : vitamine C ; blanche : calcium, magnésium, potassium)
- mon nez a épongé la vinaigrette d'une salade verte, dés de jambon et de fromage
- de chaque côté, mon pain noir d'Allemagne au charbon bio tend l'oreille pour sa première sortie dans un palais
- ma bouche esquisse un large sourire qui lui fait passer des sushis du Japon (faits avec du polystyrène noir autour d'un rouleau et fourrés de polystyrène blanc) aux huîtres de France (en capsule et coton) surmontées d'une touche des îles (perle de Tahiti)
- pour arroser tout ça, un parfum d'Eau des Merveilles vous prolongera votre dégustation !

Le repas n'est pas énorme mais entre les sucres lents des pâtes et les burgers, il doit bien rester une petite place pour un petit café gourmand ! Ne résistez pas... Même dans les heures les plus sombres, il faut faire une pause. Venez terminer votre voyage ! Sur l'assiette bleue, commencez par un macaron fourré d'une crème bleutée – bleu du changement, du voyage, de la pureté, de l'avenir, de la fraîcheur... Et enchaînez :

- le mauve au jambon de chez nous
- le vert est à la pistache d'Asie centrale
- le jaune au fruit de la passion du Brésil
- le rouge au goyavier de la Plaine des Palmistes

Accompagnez tout ça d'un dolce gusto avec un nuage de lait. Et pour une touche rafraîchissante, laissez-vous fondre avec une glace à la vanille bleue de Saint-Philippe (meilleure au monde). Si rien ne vous a plu, il reste un kinder surprise qui peut tout gommer ! Non, ce n'était pas un rêve, vous n'avez pu résister à votre faim, désormais avec un goût sucré de victoire et des rêves d'ailleurs, continuez le combat ! J'ai dû confiner en termes de proportions pour avoir plusieurs saveurs pour vous dire que l'on n'est pas seul à résister, les petits gestes de chacun permet à l'autre de croire en un monde uni et meilleur ! Nous avons tous un même ennemi invisible mais ensemble nous pouvons y mettre fin.



[Samuel G., Saint-Philippe, La Réunion]

### *Les goûts d'un confiné*

Pour faire mon bonheur, ce n'est pas compliqué. Je ne suis pas un gros gourmand mais j'aime bien dévorer. Mon petit péché mignon : les gâteaux !

Prenez quelques livres d'école, agrémentez-les d'un bon dictionnaire et saupoudrez le tout de quelques jeux Switch.

Empilez bien tout ça et vous aurez une belle pièce montée à dévorer.

Bien entendu, le tout est servi sur un plateau « ordi portable ». C'est là que j'étanche ma soif de savoir par le biais de jeux. Et en tant élève, je suis les indications laissées par les profs pour faire mes devoirs.

Mais, il est vrai que j'aime bien apprendre de chez moi en mangeant un bon gâteau.

Ma pièce montée offre un large panel de choix pour ne pas mourir de faim.

Les livres sont la nourriture de l'esprit. Les jeux nous permettent de nous déconnecter de la réalité et de décompresser. Et, grâce à l'ordinateur, on est relié au monde du dehors et on s'informe de ce qui se passe à travers le monde.

Ma pièce montée est prête à servir. Bon appétit !



**[Samuel G., Saint-Philippe, La Réunion]**



### *Le plat du paradis*

#### RECETTE :

Pour ce plat vous aurez besoin de :  
 Une touche de bleu pour se sentir libre  
 Une touche de vert pour la fraîcheur  
 Et vos papilles seront ravies !  
 Bon appétit !

**[Julie G., Saint-Philippe, La Réunion]**

J'ai décidé de faire un sandwich appétissant car rester enfermé c'est fatigant, avec du jambon, du fromage, de la salade, des oignons et une rondelle de tomate. Pour cela, j'ai utilisé des éponges pour la vaisselle, car je n'aime pas faire la vaisselle, et j'ai utilisé des cotons pour les oignons et un bouchon de coca pour la tomate parce que j'aime ça !!! J'ai associé des éléments que je n'aime pas, comme faire la vaisselle, et certains que j'aime, comme le coca et les sandwiches, car, avec le confinement, j'ai eu le temps de savoir ce que j'aime et ce que j'aime moins. Et quand le confinement sera fini, je veux aller manger un bon sandwich et un coca à l'extérieur où il n'y aura pas de vaisselle à faire.



**[Lucas H., Saint-Philippe, La Réunion]**

## *Menu Long Day*

En l'application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020, il est recommandé de réaliser ce plat pour lutter contre l'ennui durant le confinement.

### **RECETTE POUR UNE PERSONNE :**

- 5 pailles jaunes
- 1 semelle en plastique
- 1 couvercle rouge
- 1 torchon vert coupé en lamelle
- 2 morceaux de mousse de diamètre 10 cm
- 10 strass dorés à mettre sur le dessus de la mousse

Veuillez respecter les couleurs (jaune, vert, rouge) pour vous apporter de la joie, de l'espoir, de la créativité, de la force et bien d'autres sentiments positifs pour garder confiance.

Pourquoi tout est rond ?

Pour l'espoir !!!

Prendre la photo dans une voiture sombre (espace confiné) pour exprimer l'ennui, l'envie de manger.

Préparez une autorisation de sortie et une pièce d'identité. Une fois votre hamburger prêt, installez-vous dans votre voiture. Bien sûr, la voiture ne quitte pas le jardin ! Pour terminer, n'oubliez pas que votre imagination peut vous emmener où vous voulez.

**BON APPÉTIT ET REST ZOT KAZ !!!**



**[Ambre H., Saint-Philippe, La Réunion]**

## *Mon plat de confinement*

Avec tous ces ingrédients  
Il me tient chaud  
Chaud au corps  
Chaud au cœur  
Chaud au moral  
Car derrière mon masque  
Il y a de l'angoisse et de la peur  
Mais avec ce plat je me sens fort et revigoré

### **LE RIZ CHAUFFÉ POUR METTRE LA JOURNÉE EN FORME :**

- une poignée de riz (polystyrène en graine)
- de l'huile (colle transparente)
- du poivre (perles noires)
- des tomates vertes et rouges (des boutons)
- du brède choux de Chine, restes de la veille (guirlande)
- des haricots de la veille  
(crayons de couleur verts)

Recette pour le riz chauffé : j'ai pris le riz que j'ai mélangé aux autres ingrédients, puis j'ai mis le tout à frire un tout petit peu sur le feu, j'ai aussi ajouté des haricots de la veille. Un vrai régal ! Avec tout ça un petit rougail tomate poc-poc ! Miam ! Ça me fait penser au confinement quand il y a un cyclone...



**[Maël H., Saint-Philippe, La Réunion]**



[Maëlys H., Saint-Philippe, La Réunion]



[Rachel O., Saint-Philippe, La Réunion]

## *Sauté de mines façon Maeva pour faire exploser l'ennui et le corona*

### INGRÉDIENTS :

Pour faire mon sauté de mines anti-corona, il me faut :

- 90 g de laine-mine pour éviter la famine
- 70 g de bobine-carottes tout droit sorties de Mayotte
- 70 g de bobine-courgettes je n'ai pas trouvé de rimes avec mais je ne suis pas tristounette
- 30 g de puzzle-viande à ma demande
- 20 g de fleurs de jambon qui sentent bon
- 50 g de feuilles brèdes soigneusement récoltées avec de l'aide
- 2 baguettes-stylos à rendre à mon proprio
- Une tablette assiette pour m'aider à faire la fête

### ASTUCES DU CHEF :

Je me sers de légumes bien frais de mon potager

J'utilise des bobines de fil bien conservées de ma boîte à couture

Je cueille de belles fleurs sorties de mon jardin détente



**[Maeva, Saint-Philippe, La Réunion]**

## *La cerise de bonne humeur*

### INGRÉDIENTS :

- une poignée de patience
- une cuillère à soupe de colère
- 500 g de joie
- 450 g d'amour
- une dizaine d'enfants
- 800 g d'humour
- 1l de poésie
- 50 g de sympathie
- 20 g d'affection
- 600 g de bisous
- 100 g d'amitié
- 50 g de sourires
- 200 g de beauté
- 300 g de gentillesse
- 50 g de partage



### PRÉPARATION DE LA RECETTE :

Mélange la joie et les enfants, ajoute un brin d'humour et pétris le tout, laisse reposer une vingtaine de minutes.

Reprends ta pâte, verse 1 litre de poésie et fouette avec ardeur.

Saupoudre d'un nuage de sympathie. Mets un zeste d'affection.

Fais fondre une poignée de bisous.

Bats une dose d'amitié et une pincée de sourires.

Cuis une larme de beauté et une touche de gentillesse.

Garnis d'une goutte de partage.

À consommer dans la joie et la bonne humeur, car l'abus de bonheur n'est pas dangereux.

**[Aimy N., Saint-Philippe, La Réunion]**



*Menu du confiné :*  
*Sauté de mines et steak*

Explosion de goûts et de saveurs

**[Aymeric, Saint-Philippe, La Réunion]**



Il y a une assiette. Qu'y a-t-il dedans ?  
Un ruban doré, des paillettes vertes,  
Des manches en bretzel, des ficelles en  
mousse.

À quoi est-ce que cela peut-il bien servir ?  
À chasser les émotions qui envahissent  
lors du confinement.

Quelles sont ces émotions ?  
La colère, la tristesse, la peur, l'ennui, la  
fatigue.

Comment va-t-on les chasser ?  
Avec des balais. Quels balais ?  
DES BALAIS EN BOUCHE !

**[Maé P., Saint-Philippe, La Réunion]**



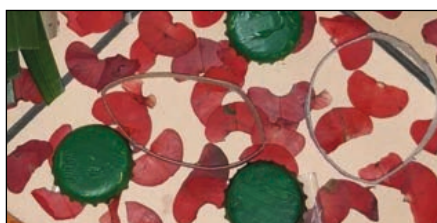
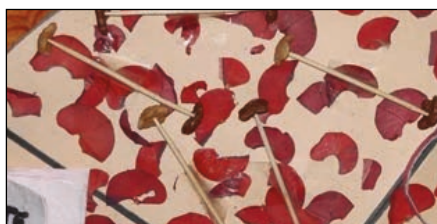
## *Le confinement me ramène à la nature*

Je décide de sourire malgré tout : je vois la vie du bon côté car je découvre de nouvelles choses.

1. Petits sandwichs végétariens d'[...] très gustatifs et très moelleux avec un beau mélange de [...]
2. Les pasta multi' [...] Typique d'[...] avec leur sauce trombonneuse. Elle vous rappelleront vos plus beaux voyages !
3. Mmh, miam miam. Qu'est-ce qu'on fait en attendant les grillades ! Commençons par sel d'[...] ailes vous rappelleront vos cultures.
4. Nous terminons par lait [...] grillad' de la [...] et revenons à la réalité, faisons en sorte d'y résister !
5. Ce fut un grand voyage gustatif !
6. Avec ce que je vous ai proposé vous pouvez résister eaux [...] envies pessimistes.
7. Il vous suffit jus't de rajouter quelques mets [...] délicieux à vos désirs !

**[Rachel G., Saint-Philippe, La Réunion]**





### *Nom du plat : pizza 4 en 1*

Ma pizza me sert à résister au confinement avec 3 parts magiques et une part de pizza normale. Sur toute la pizza, les pétales de fleur rouge représentent la sauce tomate. La pâte à pizza est faite avec du carton. Cette part de pizza me sert à entrer dans les livres que j'aime. En mangeant cette pizza, j'entre dans le livre et je vis l'histoire avec les personnages et donc ça m'aide à passer le temps et à m'amuser. Les livres ont été faits en jambon et pour faire le jambon j'ai utilisé du papier toilette rose. Cette part me sert à jouer à tous les jeux vidéo que je souhaite. Sur cette part, il y a un taco qui représente un fauteuil, le taco a été fait en rouleau de papier toilette que j'ai découpé et peint. Dans le taco, il y a de la salade faite avec des feuilles de mon jardin et des oignons faits avec un rouleau de papier toilette que j'ai découpé en rondelles et colorié en rose. La télé et le meuble sont en carton.

Cette part de pizza m'aide à gagner de la force, à devenir puissant et m'aide donc à faire du sport facilement. Sur la part, il y a des haltères faits avec des cure-dents et des céréales qu'on ne mangeait plus. Enfin, cette part est une part normale, pour la faim. C'est une part de pizza avec la sauce tomate (pétales de fleur), des oignons (rouleau papier toilette) et des cornichons (bouchons de bière).

**[Erwan T., Saint-Philippe, La Réunion]**



**[Kenza B., Saint-Philippe, La Réunion]**

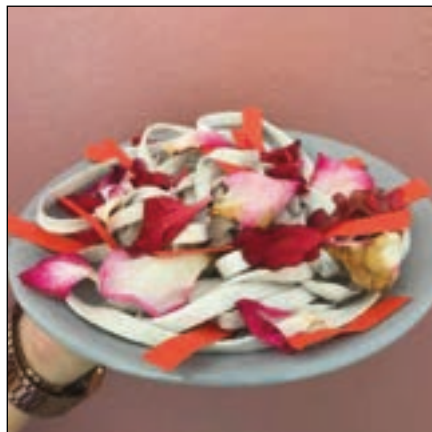
J'ai choisi de faire un plat qui parle de ce que l'on a envie de faire lorsque cette période de confinement sera terminée, et qui nous permet de rêver et de réfléchir à l'après.

J'ai décidé de faire des nouilles.

J'ai pris des lacets pour les nouilles, car les lacets sont faits pour nous permettre de nous évader, rêver de pouvoir sortir, de marcher, d'être libre, de retrouver une vie plus ou moins normale, une vie où l'on peut encore sortir ou s'amuser en famille ou entre amis.

« Les nouilles-lacets » renvoient une image de la liberté que nous aimerions retrouver.

Les pétales de roses blanches et roses qui représentent des radis, et les pétales de rose rouge, nous permettent de nous rappeler la nature, l'extérieur, elles rajoutent aussi un aspect coloré et parfumé au plat. Les feuilles



orange pour les carottes rajoutent elles aussi de la couleur, et transmettent de la joie, de l'énergie et de l'optimisme de pouvoir un jour ressortir.

Ce plat peut donc nous permettre de rester optimiste sur notre rêve de ressortir de chez nous un jour.

L'arrière-plan est d'une couleur rose pastel pour exprimer le rêve.

J'ai choisi de faire un gros plan pour montrer l'importance et la hâte de retrouver une vie presque normale, où l'on pourra sortir, et retrouver nos proches.

**[Léa B., Saint-Philippe, La Réunion]**



**[Etha, Saint-Philippe, La Réunion]**



**[Classe de Nathalie G., Saint-Philippe, La Réunion]**

## *Mon plat de résistance*

Comme plat de résistance, j'ai choisi un hamburger. C'est l'un de mes plats préférés. Il est composé de choses que j'aime faire et ça m'aide à résister au confinement, l'ennui, la paresse et de passer beaucoup plus de temps avec ma famille.

Je préfère voir le côté positif du confinement.

Nous allons passer à la recette.

Alors, pour faire un hamburger, il nous faut

- Une paire de gants de boxe
- Des manettes de Switch
- Une manette de PlayStation 4
- Une tablette
- Des écouteurs
- Des volants de Badminton



Et, surtout, un ingrédient indispensable : il vous faut beaucoup d'imagination...

Mon hamburger va mettre tout le monde K.O. Voici une photo des ingrédients.

Maintenant, on passe au montage de hamburger. Voilà mon hamburger !

J'espère que la recette vous plaira, moi, elle m'a mis K.O



**[Rayan V., Saint-Philippe, La Réunion]**

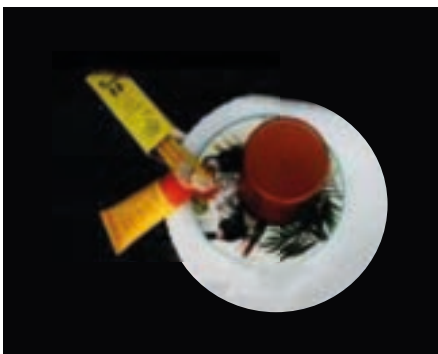


[Mia O., Saint-Philippe, La Réunion]



*Donc en exclusivité*

Venez goûter la Coromiamté pour ne pas perdre votre goût de prendre soin de vous.



*Résister ce n'est pas renoncer à la beauté*

Le nom de mon plat est le CoroMIAMté MIAM' et BEAUTE'

[Emilie D., Saint-Philippe, La Réunion]



[Sacha P., Saint-Philippe, La Réunion]

### *Plat de résistance*

#### INGRÉDIENTS POUR LA RECETTE DES LASAGNES :

- Bois contreplaqué
- Du feutre coloré
- Du papier
- Une coupole
- Un morceau de métal

#### RECETTE DU PLAT DE LASAGNES POUR RÉSISTER À FAIRE DES BALADES EN 2 ROUES COMME ON VOUDRAIT PENDANT LE CONFINEMENT :

- Du bois en contreplaqué en guise de pain pour donner un esprit imaginaire et créatif
- Du feutre pour colorer les idées confinées
- Du papier pour donner l'envie d'écrire

Mettre le tout dans la coupole pour bien remplir l'esprit de positif. Enfin, déguster avec le morceau de métal pour se remplir la bouche de merveilles. Bon appétit !



[Gabriel R., Saint-Philippe, La Réunion]

### Recette du Chamboule-tout

Pour préparer un chamboule-tout, il faut :

- 3 grandes tagliatelles bleues, vertes et dorées
- 1 macaron aux épinards et à la viande
- 1 curry au lait aux piments rouges
- 7 frites multicolores
- 7 boulettes de poisson

Tout cela accompagné d'une petite touche de paillettes et d'une sauce verte appelée guacamole. Ça a l'air appétissant et rigolo, alors à vos fourneaux !

30 minutes au four à 180°C.



[Noa G., Saint-Philippe, La Réunion]

## *Mon plat de résistance : Crêpe façon Éva : pour faire disparaître le Corona*

### INGRÉDIENTS :

Pour faire ma crêpe anti-corona, il me faut :

- Un papillon garni avec quelques couleurs
- Les docteurs Playmobil
- Une patiente sur son lit
- Une trousse de secours
- Un produit pour l'hygiène
- Un tensiomètre
- Les machines pour la réanimation
- Un lampadaire médical

**SECRETS DU CHEF :** Le faire avec amour et les choses que l'on aime.

**[Éva S., Saint-Philippe, La Réunion]**

### *Ma recette*

Pour réaliser un plat contre la tristesse du monde pris par le coronavirus, il faudra :

### INSTRUCTIONS :

Le globe est un moyen de montrer que le virus atteint le monde entier et on va l'utiliser pour former la pizza.

On réalisera une somptueuse sauce tomate avec le vernis à ongles rouge.

On formera des yeux avec les 2 boutons à vêtement en guise d'olives.

Les copeaux de crayon deviendront du



jambon et ils prendront la forme du nez et d'une bouche souriante.

Et pour finir parsemez quelques copeaux de bois pour en faire du fromage râpé.

Voilà ma pizza pour garder LE SOURIRE dans ces moments difficiles, et amusante à réaliser. BON APPETIT !

**[Lucas C., Saint-Philippe, La Réunion]**



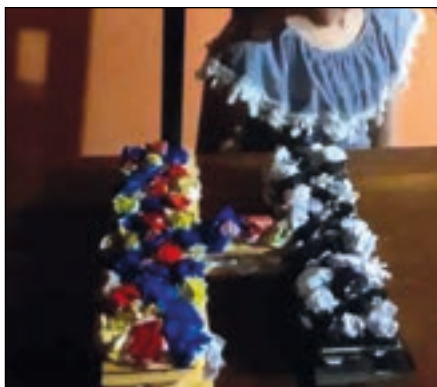
*19*

Et « Joyeux » confinement.

Restez chez vous !

Ils prennent soin de vous dans les hôpitaux, prenez soin d'eux en restant chez vous.

**[Jim D., Saint-Philippe, La Réunion]**



Le gâteau où les couleurs de la tristesse sont chassées pour faire place aux couleurs de la joie !

**[Anne-Laure N.,  
Saint-Philippe, La Réunion]**



## *Déconnectons le coronavirus*

### INGÉDIENTS POUR FAIRE MA SALADE DE FEUILLES VERTES REVISITÉE, LES SPAGHETTIS, ET LA GRILLADE (BROCHETTE) :

#### Pour la salade revisitée :

- 50 g de feuilles vertes récoltées dans mon jardin car c'est bio
- 5 g de gomme-fromage pour effacer le virus
- 1 tomate-éponge



#### Pour les spaghettis :

- 90 g de fil-spaghettis pour rester connecter
- 1 petit oignon taillé
- 30 g de pions-de-jambon

#### Et pour la grillade (brochette) :

- 1 poivron rouge épongé (pour bien éponger le virus)
- 1 poivron jaune épongé
- Des morceaux de pince-viande pour empêcher le virus de s'approcher
- Et sans oublier deux baguettes pour en finir avec ce virus

**[Léa M., Saint-Philippe, La Réunion]**



## *Les lunettes qui aident à avoir un regard positif*

Tout est question de regard...

Quelle paire de lunettes pourrait-on inventer pour aider à vivre (temporairement !) avec le coronavirus ? Des lunettes qui aident à porter un regard positif sur la situation actuelle :

ce pourrait être des lunettes qui aident à voir les solutions pour supporter l'enfermement, lutter contre l'ennui...

Ce pourrait être des lunettes qui inviteraient au civisme (ne pas se précipiter sur toutes les boîtes de conserve des supermarchés, ne pas sortir pour aller discuter avec les amis...)

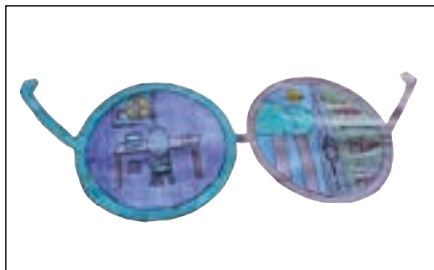
À toi de trouver l'idée que tu voudrais traduire en te servant du support lunette.

**[Nathalie G., Saint-Philippe, La Réunion –  
Instructions lunettes composées : incitation pour les élèves de 6<sup>e</sup>]**



Voici les lunettes contre le confinement, elles nous aident à sourire, tout en nous disant de pas sortir, car c'est pour notre sécurité.

**[Maëlys B., Saint-Philippe, La Réunion]**



**[Julie G., Saint-Philippe, La Réunion]**

### *Quand l'homme est absent, la nature reprend ses droits*

Depuis quelques semaines, plus de deux milliards de personnes sont contraintes de rester confinées chez elles à cause du coronavirus.

Le fait que les gens ne puissent pas sortir diminue la pollution et permet à la nature de se régénérer. En l'absence des touristes, la lagune vénitienne retrouve sa clarté, en Chine et en Italie, nous constatons une diminution importante du dioxyde d'azote dans l'air. Pour ce qui est des animaux : des sangliers sont vus dans les rues de Barcelone, un puma a été vu errant dans les rues de Santiago, une famille de canards était en file indienne sur le périphérique parisien, des dauphins regagnaient les côtes niçoises, etc. Tout cela pour dire que l'homme a une importante influence sur notre planète.

Après réflexion, ce confinement apporte un nouveau regard sur la présence de l'homme et sur son activité...

**[Éva H., Saint-Philippe, La Réunion]**



### *Les bons côtés du confinement*

La période de confinement offre un moment pour profiter de sa famille. Pendant que, dehors, la nature fait spectacle avec la beauté du volcan.

### *À la maison pour rester positif*

Les lunettes sont conçues pour vous dire de rester chez vous, vous pouvez jouer en famille et, surtout, protégez-vous.

1. Cartons et papier (pour les yeux)
2. Masque pour la nuit, protège la bouche
3. Lunettes coronavirus



[Classe de Nathalie G., Saint-Philippe, La Réunion]



[Samuel G. & Mia F., Saint-Philippe, La Réunion]



[Éléonore S. 6 ans, Épernon]



« Dessine-moi le voyage de tes rêves », demande un adulte à Joann. Joann dessine un parc : une cabane, des échelles, un toboggan d'eau et une piscine à balles.

[Joann H. 6 ans]

### *Qui est partie avec lâcheté*

Confinée. Enfermée. Vite, vite ! Garnir. Lister. Combler. Trop de blancs !  
Le temps... Le temps ne saurait être trop vaste, trop libre de tourner comme il l'entend !  
Alors je décide, je réfléchis, à ce que je dois faire, ce que je dois accomplir.  
Profiter au maximum de ce temps, en exploiter chaque minute, pour le justifier, pour le dompter, pour me tromper...  
Listes longues jusqu'au vertige. À peine une respiration, je suffoque, je me noie.  
Le temps se fait la malle, il manque du temps au temps, je cours après lui, mais il me sème.  
Pour mon mental, il sème du doute, de l'inconfort, de la culpabilité, presque de la désespérance.  
Dans mon cœur, il germe et fait grandir le plaisir, la patience, l'insouciance.  
Magique, la porte vers un autre temps s'ouvre.  
Quelle drôle de dimension : les aiguilles ne sont plus les points cardinaux et le Nord s'emmêle les pinceaux.  
La musique change... Le tic-tac saccadé se fait silence, et s'installe une douce balade : chants d'oiseaux, vent dans les feuilles, bruits de mon cœur, souffle lent.  
La pilule amère et trop pressée est passée... Le temps goûte l'acidulé, bonbon qui fond avec lenteur sur les palais inexpérimentés. Le temps se goûte et se savoure avec gaieté.  
Prendre le temps d'être. Juste soi. Découvrir un territoire inconnu en explorateur. Jeter les listes au vent d'hier. S'étirer dans les blancs, entre les mots : être ! Il était temps...

**[Alice GL. 34 ans, Barjouvillie]**

### *Pour préparer le déconfinement...*

Invente un LOGO que tu mettras sur ta porte pour (inviter à) stopper le corona à La Réunion.  
Un logo est une composition figurée servant à identifier visuellement, de façon immédiate une entreprise ou toute autre sorte d'organisation.

## PLAN DE TRAVAIL :

1. Invente ta propre image du coronavirus : tu peux t'inspirer des monstres créés par les artistes, il s'agit souvent d'hybridation, c'est-à-dire d'associations de plusieurs créatures. Tu ne te contentes donc pas de reprendre l'image du virus...
2. Demande-toi ce qui à La Réunion pourrait aider à venir à bout de ce monstre (bien sûr, c'est purement symbolique). Et montre comment le « Coromontre » peut être arrêté à La Réunion.
3. Ta réalisation ne sera pas plus grande qu'une feuille de Canson. Tu la découpes pour l'accrocher par le moyen qui te semble le plus judicieux sur la porte d'entrée de ta maison. Et tu photographies ta porte ! (Tu ramèneras ce logo au collège pour qu'on l'y accroche...)



[Nathalie G., Saint-Philippe, La Réunion -  
Instructions logo anti coronavirus]

### *Fifine se déconfin*

Ce soir, Fifine se déconfin,  
Elle sort enfin de sa cuisine,  
Quarante jours dans l'appartement,  
Depuis ce long confinement.  
Pour assouplir ses petits bras,  
Elle confectionne des petits plats,  
Ça ne remplace pas le yoga,  
Ni les randos dans le Jura.  
Elle se déplace sur le balcon,  
Fait la salutation au soleil,  
Prépare une sauce pour le poisson,  
Profite de cueillir de l'oseille.  
Elle a fait tant de pâtisseries,  
Qu'en fait, elle a beaucoup grossi,  
Malgré son organisation,  
Elle avait trop de provisions,  
Et faute d'avoir des invités,  
Seule, il lui fallait tout manger.  
Sa grande envie d'évasion,  
Se faisait devant la télévision,  
Passant d'une fenêtre à l'autre,  
En attendant le dénouement,  
Elle prépare son pain à l'épeautre,  
Et quelques fois même ses croissants.  
Elle n'est pas prête d'oublier,  
Toutes ces journées à cogiter,  
Passant des heures au téléphone,  
Puisqu'elle ne voyait plus personne.  
Ainsi, elle restait connectée,  
En attendant d'être délivrée,

Bien sûr que c'était difficile,  
D'avoir un moral en béton,  
Rêver d'aller jusqu'en ville,  
L'imaginer dans sa maison,  
Dans un silence inégalé,  
Depuis de si nombreuses années.  
Ça y est, elle va enfin sortir,  
Elle a ôté son tablier,  
Sans oublier de se prémunir,  
Du masque qu'elle a confectionné.  
Car il faut bien se protéger,  
Et les distances, respecter,  
Même si elle n'est plus prisonnière,  
Sa liberté est mesurée.  
Elle garde les gestes barrières,  
Et fait un signe pour saluer.  
Un corona très virulent,  
A fait éruption dans sa vie,  
L'empêchant de vivre normalement,  
Sans ses amis, privée de sorties.  
Avec ses envies de verdure,  
Elle est partie dans la nature,  
Pour respirer à plein poumons,  
Beaucoup mieux que sur son balcon.  
Peu à peu son esprit se vide,  
Mais elle n'oubliera pas la Covid,  
Demain, les choses vont changer,  
Fifine pourra, enfin, se défouler.

### *Alerte sur la planète*

Nous venons à peine d'être déconfinés,  
Et rapidement tout a changé,  
Les champs de fleurs sont fauchés,  
Et le silence s'est fracassé.  
La vie reprend ses exigences,  
En impliquant ses ingérences,  
Même avec de la tolérance,  
Il y a trop de doléances.  
L'inconfort du port des masques,  
Mais pas celui du port de casque,  
Toujours se laver les mains,  
Ne pas s'approcher, d'un mètre au moins.  
Et toutes ces manifestations,  
Sans barrière de protection,  
Comment faire dans ces conditions,  
Dans un tel manque de cohésion.  
Pratiquant le chacun pour soi,  
Moi je me protège, mais pas toi,  
Les règles pas vraiment définies,  
Selon ses choix et ses avis.  
Dans les cours de récréation,  
Les enfants sans distanciation,  
Jouent comme avant le corona,  
Et se resserrent dans les bras.  
Et toutes les bonnes résolutions,  
Partent d'un coup en déraison,  
Bien sûr, les grands rassemblements,  
Toujours interdits pour l'instant.  
Il n'y aura pas de défilé,  
Cette année pour le 14 juillet,

Point de feux d'artifice non plus,  
Juste les étoiles dans les nues.  
Pour les nombreuses incivilités,  
Il y a les champions, les énervés,  
Des agressifs de première,  
Qui cherchent vraiment les misères.  
Heureusement en compensation,  
Il y a de belles émotions,  
Mais rien ne sera comme avant,  
Nous vivons un drôle d'événement.  
Il nous faudra ensemble lutter,  
Afin de pouvoir avancer,  
Sans peur et en toute liberté,  
Être heureux et en bonne santé.

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**



[Laurence RG. 54 ans, Annecy]



## [UN MONDE DIFFÉRENT]

Imaginez un instant que tout s'arrête. Quel bruit entendriez-vous ? Si l'air de nos villes devenait tout d'un coup plus pur, quelle odeur aurait-il ? Si les humains cessaient de se déplacer, verrions-nous revenir des animaux ?

Le confinement a permis de changer le monde par bien des façons, ne serait-ce que pendant quelques semaines. Qu'avons-nous retenu de cette expérience ?

Avons-nous forcément besoin de tout faire, tout produire ou tout vendre pour rendre nos vies meilleures ? Surtout lorsqu'il s'agit, parfois, de satisfaire des plaisirs fugaces au détriment de ressources aussi vulnérables que limitées et d'animaux, dont le destin semble scellé par le réchauffement de la planète.

Nous avons résisté à un virus mais résisterons-nous à un manque d'eau, d'air ou d'énergie ? Nous avons survécu ensemble à un présent difficile, mais pouvons-nous déjouer ensemble les sombres, mais réelles, prédictions des scientifiques ?

Il nous faut penser que oui. Nous avons accepté de nous confiner pour nous sauver, alors acceptons d'imaginer un monde résolument différent.

Mardi, la vie s'est arrêtée. Du moins la vie telle qu'on l'entendait, telle qu'on la vivait, telle qu'on l'aimait ou telle qu'on l'avait aménagée, suivant les cas. Dans le huis clos spatio-temporel de nos pensées, de notre environnement immédiat, on mesure chaque jour l'incroyable liberté dont nous jouissions, il y a si peu de temps... Liberté de travailler, de sortir en famille ou entre amis, de profiter de la nature, d'entrer dans un cinéma, d'aller boire un verre, d'aller et venir à sa guise, de s'approprier sans crainte l'espace, de ne pas avoir peur d'une menace invisible.

Mardi, la vie s'est arrêtée. On en vient à regretter les horaires impératifs, le stress des nombreuses échéances, ça, c'est pour les plus chanceux, ceux qui sont encore en bonne santé, ceux qui ont un toit, ceux qui travaillent chez eux, même si c'est difficile. Les autres continuent dans la peur d'être malades, de contaminer quelqu'un, de ne pas parvenir à aller au bout de leur tâche, pour beaucoup celle de sauver des vies, souvent en risquant la leur. Sans compter ceux dont on ne mentionne même plus l'existence.

Mardi, la vie s'est arrêtée. Nous sommes devenus les personnages d'un énième film catastrophe, comme la plupart d'entre nous en avons vus, confortablement installés dans un fauteuil ou un canapé savourant, en frissonnant, la chance que ça ne soit que la fiction du samedi soir !

Mardi, la vie s'est arrêtée. Elle a fait place au temps intérieur. Il arrive qu'on doive le partager, l'espace intérieur se rétrécit dans tous les sens du terme. À contrario, ce temps intérieur peut tendre à se dilater au creux de la solitude, l'anxiété surgit.

Mardi, la vie s'est arrêtée. C'est alors que l'on se félicite de vivre au XXI<sup>e</sup> siècle avec le téléphone, le smartphone, l'ordinateur, tous ces avatars de la technologie. Ils charrient le pire mais contribuent aussi à nous relier au-delà des murs, au-delà des distances...

Mardi, la vie s'est arrêtée. On navigue entre une sorte d'insouciance active avec le temps qui s'écoule et s'organise autrement (le casse-tête du télétravail et du travail scolaire à la maison qu'on n'a jamais pratiqués, le temps à réinventer) et une sourde inquiétude qui vient nous rappeler à l'ordre, au détour d'une pause, d'un communiqué ou d'une analyse d'expert.

Mardi, la vie s'est arrêtée. La société est comme coupée en deux : d'un côté ceux qui contribuent directement au maintien de la vie (les soignants, les caissiers, les livreurs, les

paysans, les éboueurs... Il y en a tellement d'autres), sans qui, déjà, au bout de huit jours notre vie aurait été un enfer. De l'autre, ceux qui sont solidaires en vivant au ralenti, essayant de réinventer leur vie pour tenter d'arrêter la course du virus.

Mardi, la vie s'est arrêtée. Chacun tente de comprendre, d'analyser comment nous en sommes arrivés là, chacun se dit que les racines de la pandémie plongent très profond dans l'histoire récente du monde que nous avons créé. Chacun se dit que peut-être, cette fois, nous comprendrons qu'il nous faut changer, au moins un peu...

Aurons-nous appris quelque chose d'essentiel quand reviendra la vie ?

**[Sylviane M. 69 ans, Angers]**

Moi, je suis infirmière à domicile alors je suis « sur le pont » depuis le début de cette crise... Cette pandémie qui angoisse, chaque jour que je passe la porte de mes patients, en milieu rural, au cœur de la Beauce, cette région céréalière du centre de la France.

Beaucoup des personnes que je prends en soin sont très âgées, isolées, seules et j'ai très peur de leur transmettre le virus. Alors je recommence éternellement les mêmes gestes, chaque jour, plusieurs fois par heure : changer de masque chirurgical, me laver les mains, passer de la solution hydroalcoolique sur mes mains, enfiler ma blouse, parfois mettre une visière de protection.... J'essaie de rester rassurante, souriante, accueillante et douce dans tous mes soins. Et puis j'ai à nouveau peur le soir quand je retrouve les miens, mon mari et mon petit garçon. Je me déshabille avant de rentrer à la maison, je désinfecte mes clés, mon téléphone, mon agenda... Je n'ose plus les embrasser.... Je file sous la douche....

Pour moi, cette période est compliquée mais je reste mobilisée pour aider l'autre et apporter des soins. La solidarité, le don de soi et l'écoute de l'autre, restent, pour moi, des valeurs essentielles.

**[Mathilde L. 38 ans, Sainville]**

Confinement... L'esprit s'échappe parfois vers des ailleurs que l'on finit par idéaliser, transformer. Le mot liberté prend maintenant tout son sens, enfermés que nous sommes dans nos chez-nous divers et variés.

Sortir, vivre, respirer et ouvrir grand nos poumons à l'air nouveau et fleuri du printemps et soudain une promesse de mort qui apparaît, telle une ombre menaçante et enveloppante sur le pas de nos portes.

Pour quelle vie maintenant ? Ne pas embrasser son conjoint qui revient des courses, sait-on jamais, serait-il porteur de cet ennemi invisible qui, paraît-il, porte une couronne ? Ne pas visiter ses parents, car le fameux couronné pourrait les tuer. Se protéger dorénavant du souffle des autres, du souffle de cette renaissance printanière, du souffle de cette vie qui nourrit et qui soudain devient une promesse de souffrance et de mort.

Dame Nature vengeresse ? Rappel à l'ordre divin ? On se reconnecte soudain à des intuitions, des croyances que l'on pensait enfouies au fin fond des âges de notre espèce. On croyait tout savoir, presque tout soigner, et soudain ma porte qui se ferme à la vie, aux autres. Et tout ça à cause d'une petite couronne invisible et bien méchante.

Les cloches sonnent et appellent aux prières, pendant que les vieux démons égoïstes reviennent. Stocker, piller, rejeter, pour survivre et s'enfermer en espérant des lendemains meilleurs, les yeux rivés sur le décompte des jours du calendrier de l'année « vingt-vingt ». Ainsi vint la couronne, qui nous surprit tous en pleine puissance, dominant le monde, en souhaitant qu'elle ne vainque pas l'humanité et notre humanité tout court !

**[Nathalie de R.]**

### *Parenthèse, vie, râle*

Des blessures, des cassures  
Et des failles,  
Des brûlures, pas d'armure,  
Vaille que vaille.

Mes silences sont des cris  
Que personne n'entend,  
Même si je les écris,  
Ils restent en suspend...

Stagner dans ses douleurs,  
Ne permet pas d'avancer,  
Mettre dans sa vie des couleurs,  
Et surtout ne pas piétiner.

L'instant présent, le confinement,  
Faire une parenthèse.  
Le manque de nos enfants,  
Évidemment cela nous pèse.

Ce virus à lui seul, sème la terreur,  
Il ôte la vie, la liberté, le bonheur.  
Ensemble, nous trouverons les solutions  
Pour éliminer à jamais ce maudit poison.

Sont-ce des instants perdus à jamais ?  
Serons-nous plus forts après ?  
Qu'allons-nous pouvoir y gagner ?  
Peut-être un retour à plus d'humanité !

De quoi sera fait demain ?  
Des hommes et des femmes plus sereins ?  
Même si l'avenir est incertain,  
Mais tous la main dans la main.

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**

Mais qu'est-ce qui nous arrive ?  
Soudain tout part à la dérive  
Écluse un beau matin de Chine  
Une micro bête nous confine  
Chacun fait face à sa fin (faim)  
Certains avec un chariot plein  
D'autres se munissent de masques  
tentant d'éloigner la Tarasque  
On balance entre le mieux et le pire  
Entre la peur et le rire  
Vivant le jour présent  
Malgré l'enfermement  
Bannies toutes les certitudes  
Jetées aux orties toutes les habitudes  
Jamais pareille angoisse  
N'avait saisi les multiples paroisses  
À quoi s'accrocher en ces temps de latence  
Un monde est mort, vive le nouveau monde  
La terre en son printemps nous joue sa douce danse  
Et nous, pauvres humains, une macabre ronde

**[Brigitte C. 65 ans, Martigues]**

*Aujourd'hui, 2 mai 2020*

En cette période si particulière, où le temps s'est arrêté depuis la mi-mars, je réfléchis sur cette situation... Je me demande comment nous avons pu en arriver là, comment maintenant nous sommes cloîtrés chez nous au strict minimum, sans pouvoir voir parents, enfants, amis... Le temps semble long. Les nuits sont parfois agitées, l'on se réveille de nombreuses fois. Bizarrement, la sonnerie n'est plus mise, car on est réveillé bien avant. Quand vient le moment de prendre la route vers le travail, car je n'ai pas la possibilité de télétravail, je n'ai pas peur. Je me sens utile. Au début du virus, avec mon

mari et mes enfants, j'ai évoqué la fin de vie car le virus est là et il est très dangereux. Alors, je ne souhaite pas que mes proches aient cette lourde tâche de choisir pour moi quelque chose qui ne les concerne pas.

Bizarrement, je n'aurais jamais parlé de cela si le Covid n'était pas apparu.

Aujourd'hui, comme très souvent, j'ai cuisiné. Je n'ai jamais fait autant de cuisine. Tout le monde est ravi. Cela me fait du bien. J'en fait profiter les voisins. Ils sont ravis. La solidarité fonctionne. Il aura fallu 13 ans avant que nous échangions avec certains de nos voisins. Comme quoi... Le confinement aura au moins servi à quelque chose.

J'espère bientôt pouvoir sortir, retrouver mes parents qui se trouvent à 1h30 de route de chez moi. Ils me manquent. Même si je les appelle tous les 2 jours. Ils sont âgés et mon papa est diabétique. Alors je m'inquiète, même si tout va bien.

Tiens, le soleil, une lueur d'espoir... Ça fait du bien par la fenêtre... la lumière. J'espère que quand nous allons tous reprendre notre vie, cette période aura permis de réfléchir sur leur devenir – ce que l'on souhaite avoir et laisser à nos enfants. Le monde de demain doit être plus respectueux de la nature, des autres. Il va falloir modifier notre empreinte environnementale.

La vie est belle, respectons-là, à hauteur de ce qu'elle nous donne. Arrêtons de ne penser qu'à soi, regardons autour de nous. Vivons plus simplement tout simplement ! Avons-nous besoin de partir, à chaque période de vacances, à l'autre bout du monde, de consommer des produits qui traversent les océans... Interrogeons-nous ???

Chaque soir depuis le début, je salue et j'applaudis à 20 heures, avec mes voisins, par la fenêtre, les soignants, les médecins, les hommes et les femmes qui travaillent tous les jours (chauffeurs de bus, de train, les éboueurs, les caissiers, les boulangers...) depuis le début du confinement. Merci à eux ! Chaque soir, je mets un accessoire sur ma tête pour faire rire et apporter un peu de légèreté... le bus de 20 heures apprécie notre action, il klaxonne, d'autres véhicules font la même chose... C'est devenu un rituel. On se voit, on échange, on se sourit... C'est ça, le confinement !

Après, il y aura le déconfinement, et ça, ce n'est pas gagné... Restons optimistes pour nous, pour nos pères, pour nos enfants.

**[Laurence L. 52 ans, Meaux]**

## *Pause*

On nous annonce une belle journée de printemps  
Mais en ce mois d'avril tout semble différent :  
Depuis plusieurs semaines le calme s'est installé.  
Je dois absolument occuper mes journées  
Pour vaincre cette anxiété qui commence à me ronger.  
Je suis un peu fatiguée, je commence à tousoter  
Mille pensées m'assaillent, je vais l'attraper..  
Mais qui ? Cet ennemi invisible qui plane sur nos vies,  
Ce fléau qui nous fait tourner au ralenti : c'est une pandémie.  
Il nous oblige à penser, à réfléchir sur nos vies  
Pour un temps, il nous prive de nos grands et petits chéris  
Qui, par leurs cris et leurs sourires, emplissaient nos vies.  
Avec notre compagnon, la routine s'était installée  
Mais subitement, comme nous tenons à l'être aimé !  
Et l'amitié, sa valeur, nous devient essentielle  
Et en être privé nous paraît très cruel.  
Et soudain les écrans deviennent nos amis  
Combien sont précieux le moindre message, la moindre sonnerie,  
Ceux que nous aimons, on a peur pour leur vie.  
Mais ne pas se lamenter, mille activités peuvent remplir nos vies,  
Prenons très fort à ceux qui affrontent cette pandémie.  
Des bruits différents emplissent nos journées,  
Tiens, le voisin a des poules ; un oiseau a chanté.  
Prenons plaisir à écouter cette mélodie,  
Aujourd'hui, elle donne plus de sens à nos vies.  
Cette période est spéciale, nous n'en sortirons pas indemnes,  
Beaucoup auront souffert, auront eu de la peine.  
Oh confinement, tu risques de durer !  
Dans tes moindres détails, essayons de l'apprécier.

**[Paulette P. 65 ans, Roanne]**

### *Ce pire mal infernal*

Une Covid très agressive est entrée dans nos vies,  
Pourtant rien, ni personne ne l'avait prédit.  
Une routine bien huilée continuait de tourner,  
Même si, très souvent, il y avait des ratés.  
Courir le matin, chercher son quotidien,  
Boire vite fait son café, puis à la salle de bain,  
Toute la petite famille s'apprête et se dépêche,  
Vite, il faut déposer les petits à la crèche,  
Les plus grands à l'école, ou en bus, au lycée,  
Avant de filer rapidement chez le boulanger,  
Arrivant à l'heure sur son lieu de travail,  
Déjà bien fatigué par ce rythme infernal.  
Ce n'est que le début d'une longue journée,  
Inversant le circuit lorsqu'elle est terminée.  
Quelques heures de repos avant de recommencer,  
Même si des grains de sable viennent s'y coincer,  
On pousse un peu plus loin cette machine humaine,  
Jusqu'à épuisement durant de longues semaines.  
Comment prendre du temps avec nos enfants,  
Regarder la nature, l'éveil du printemps ?  
Passons-nous à côté des choses essentielles ?  
Allons-nous mettre nos vies au conditionnel ?  
Qui dispose vraiment de notre emploi du temps ?  
Et sur notre travail, qui gagne de l'argent ?  
On voudrait respirer, y voir un peu plus clair,  
Sans devoir, trop souvent, le payer bien trop cher.  
Il y a tant de misère sur notre planète,  
D'horribles injustices, des gens très malhonnêtes.  
Heureusement qu'il y a quelques compensations,  
Avec de belles personnes, faisant de bonnes actions.

Les guerres ont ravagé les vies de nos ancêtres,  
Nous touchant droit au cœur en relisant leurs lettres.  
Nous laissant en mémoire leur courage certain,  
Reprenant vite leurs forces pour suivre leur chemin.  
Ils nous ont laissé des traces indélébiles,  
Même s'ils ne sont plus là, leurs vies encore défilent,  
Dans nos souvenirs et dans de nombreux ouvrages,  
Mais il nous faut aussi savoir tourner la page.  
Chacun à son idée avec son héritage,  
Il nous faut avancer et quel que soit notre âge,  
Faire au mieux chaque jour, évitant les naufrages,  
Car nous sommes aujourd'hui au virus confronté,  
Nous obligeant soudain à rester confinés,  
Durant plusieurs semaines, arrêtant la spirale,  
Pour bien se protéger contre le terrible mal.  
Une séquence nécessaire pour stopper l'épidémie,  
Mais le microbe tenace, attaque jour et nuit.  
Dans les laboratoires, on cherche le vaccin,  
Suprême purgatoire, recherche de médecins.  
Vivant au ralenti, changeant nos habitudes,  
Il est venu sûrement d'une autre latitude,  
Telle une punition réprimant la sentence,  
Éberlués encore par cette pénitence.  
Nous accusons le coup, mais que sera demain ?  
Là est la question et nous ne sommes pas devins.  
Mais tels nos anciens et avec de l'espoir,  
Ne laissons pas nos doutes, nous empêcher d'y croire,  
Continuons la route, mettons-y le meilleur,  
Et nous reconnaitrons les instants de bonheur.

### *Ces arts populaires*

Nous sortirons tous masqués,  
Mais point de bals organisés.  
Avec ce virus à nos basques,  
On n'est pas encore délivré.  
Seul le regard peut exprimer,  
Les émotions qui nous transpercent,  
Mais les sourires vont nous manquer,  
Pour éloigner notre détresse.  
Nous n'avions pas imaginé,  
Un scénario d'une telle ampleur,  
Nous ne serons pas oscarisés,  
Même si nous en sommes les acteurs.  
On souhaite que la fin du film,  
Sache nous mettre du baume au cœur,  
Chanterons-nous ensemble un hymne  
À l'amour et au bonheur ?

### *Prêt à porter*

Bouches cousues et mains gantées,  
La nouvelle mode est annoncée,  
Le défilé peut commencer,  
Bientôt on sera déconfiné.  
En cellulose ou pur coton,  
Chacun choisira selon.  
Bien englobé sous le menton,  
Génant pour la respiration.  
Différents modèles sur le marché,  
On aimerait bien en trouver,

Juste pour pouvoir se déplacer,  
 En toute tranquillité.  
 Uni, à pois, avec des fleurs,  
 Le masque blanc ou en couleur,  
 Pour faire les courses, aller chez le coiffeur,  
 Devient l'objet le plus protecteur.  
 Faut-il l'assortir à sa toilette,  
 À la monture de ses lunettes ?  
 Recouvert d'une simple voilette,  
 Ou bien encore d'une casquette ?  
 Choisir un très grand couturier,  
 Ne va pas plus nous protéger.  
 L'essentiel pour notre santé,  
 Ne pas oublier de le porter.  
 Que l'on soit fille ou bien garçon,  
 On va masquer nos émotions,  
 Derrière un bandeau de protection,  
 Sans toutefois, perdre nos illusions.

[Françoise H. 69 ans, Essert]

### *Vêtement anti-COVID974*

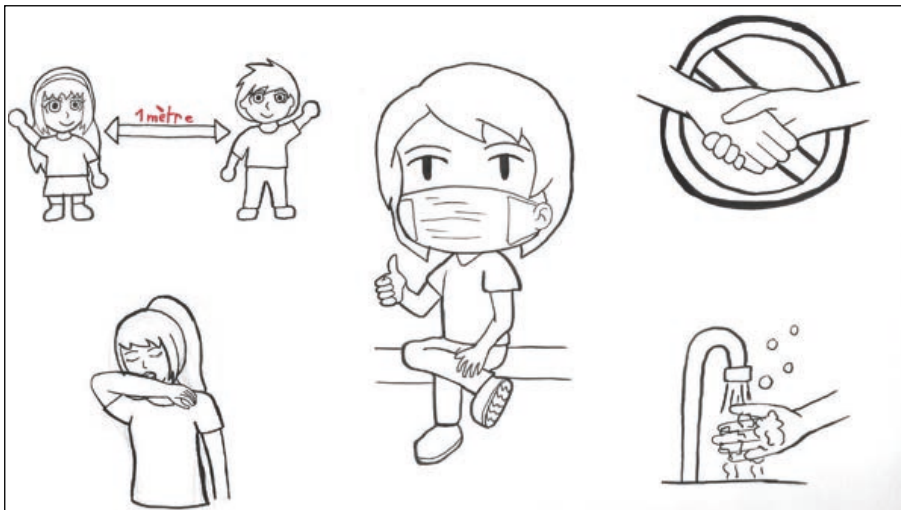




[Classe de Nathalie G., Saint-Philippe., La Réunion]



[Romane C. 5 ans et demi, Ollioules]



[Yamin C. 14 ans, Lille]



[Matisse H. 18 ans, Le Havre]



[Christelle D.]



[Christophe C. 51 ans, Roanne]



**[Gemma L., Londres]**

*Extrait du livre Blissful Isolation, publié par la Lymphoedema Research Charity.*

### *Le lion masqué*

Ça y est, nous voilà bien,  
Du haut de la citadelle,  
Devant tous les Belfortains,  
C'est notre lion que l'on musèle.  
On le protège du virus,  
Avec un masque grandeur nature,  
Qu'on soit piéton ou dans le bus,  
De loin, on scrute sa drôle d'allure.  
Il a toujours été le plus fort,  
Résisté à toutes les attaques,  
Notre lion n'en est pas mort,  
Tel un roc, il a déjoué les pires arnaques.  
Comme lui en renfort,  
Nous allons nous protéger,  
Ensemble nous serons plus forts,  
Et ainsi nous pourrions gagner !

### *Consternation*

En pleine pandémie,  
Il y a des pénuries,  
Manque important de matériel,  
Pour protéger le personnel.  
Et pour l'alimentation,  
Il y a du vide dans les rayons.  
De même que pour le courrier,  
Il nous faut aussi patienter.  
Pour ceux qui aiment bricoler,  
Les magasins restent fermés.

Les barbiers et les coiffeurs,  
N'ouvriront pas avant l'heure.  
Envie un peu de jardiner ?  
Mais pas de graines pour les planter.  
Il faudra attendre l'ouverture,  
Pour se remettre à la culture.  
Les clubs de sport aussi attendent,  
Pour ouvrir à la demande.  
Pour les cinés et les cafés,  
On ne peut que devant passer.  
Et tout seul évidemment,  
Puisque nous sommes en confinement.  
Se défouler en quelques brasses,  
Mieux vaut attendre sur sa terrasse,  
Car la piscine reste fermée,  
Vous ne pouvez donc pas nager.  
On veut garder notre énergie,  
Et vite retrouver nos familles.  
Pour le travail et les écoles,  
On attendra le protocole.  
Bien sûr, tout cela nous fait très mal,  
Mais c'est moins pire qu'à l'hôpital,  
Où se débattent tant de médecins,  
Qui cherchent en vain le bon vaccin,  
Qui pourra enfin nous guérir,  
De ce virus qui fait mourir.  
Il y aura une embellie,  
Mais pas pour soigner la « connerie ».  
Pour elle, c'est sûr, c'est certain,  
Il n'y aura jamais de vaccin.

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**

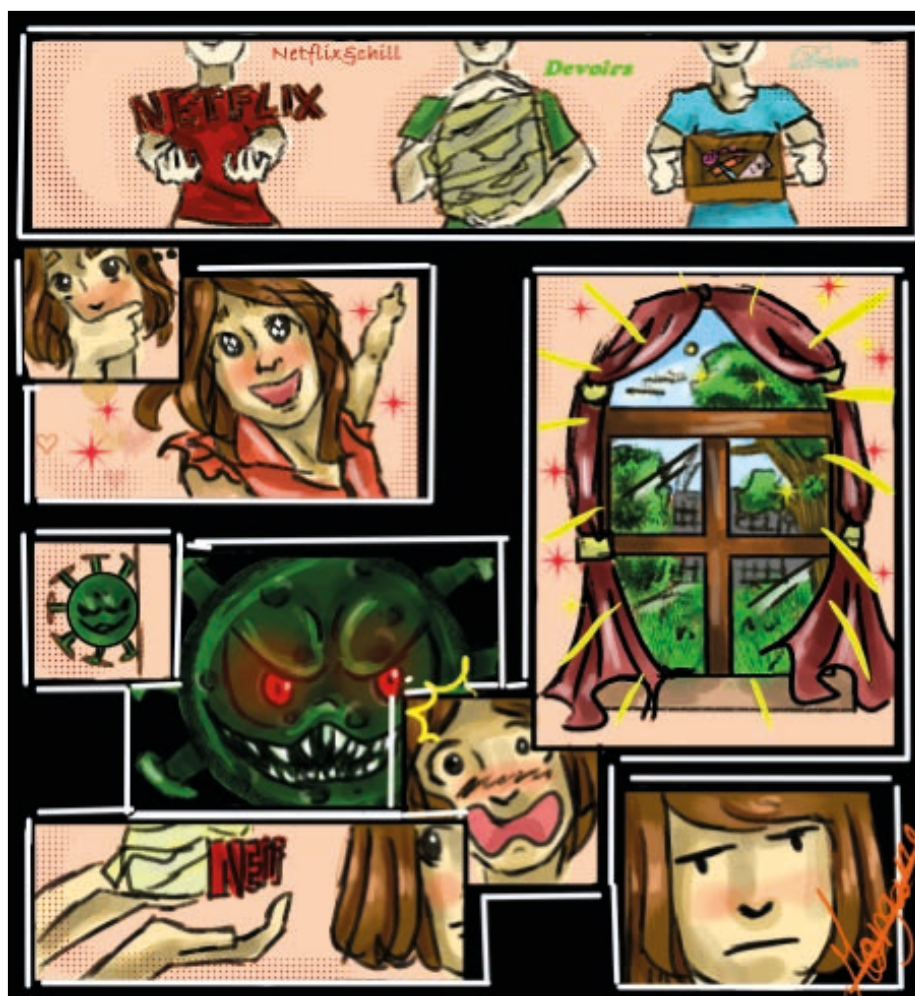




[Classe de Nathalie G., Saint-Philippe., La Réunion]



**[Olga M. 37 ans, Paris]**



[Morgane P. 17 ans, Mâcon]

### *Seule ensemble...*

Voilà exactement ce que j'ai ressenti pendant ces 55 jours.

Finalement, j'ai apprécié cette longue période entre parenthèses. Particulièrement cet immense silence parfois pesant qui envahissait mon village. Dès le premier jour de ce sidérant enfermement, j'ai commencé à écrire un « journal du confinement ». Copains et copines téléphonaient souvent à leur vieille amie esseulée. Mes fils aussi bien sûr. Mes cinq petits-enfants m'ont vite persuadée d'installer WhatsApp sur mon portable. J'ai ainsi découvert avec étonnement les appels vidéo tellement sympathiques. Quel bonheur de discuter avec les gosses, les regarder jouer, rire et envoyer des baisers « interdits »...

J'ai affectionné la lenteur des jours, le temps suspendu.

On ne savait plus si « c'était aujourd'hui, hier ou demain » !

J'ai savouré les longues nuits de sommeil pour effacer l'angoisse du virus et l'inquiétude du futur.

Mes mini promenades quotidiennes m'ont enchantée.

Je confectionnais de jolis petits bouquets de fleurs sauvages couleur d'or.

Le système D, devenu nécessaire, m'a plu : fabrication de masques avec d'anciens porte-serviettes brodés et transformation de mon vieux Solex en vélo d'appartement pour me dérouiller les genoux !

J'ai aussi raffolé des séances de télévision alanguie dans un confortable fauteuil. Le rêve et l'évasion afin d'oublier un moment les terrifiantes informations journalières.

Le confinement a resserré les liens familiaux. Il m'a fait réfléchir sur la vie actuelle, l'essentiel et le gaspillage, la course effrénée à la technologie, le vrai sens des valeurs. Il m'a permis de retrouver la solidarité de voisinage, la lecture et même la paresse. J'en ressors plus forte, plus lucide, plus sereine.

Souhaitons que ces huit semaines inoubliables nous aident tous à combattre cet horrible coronavirus et que les éminents chercheurs trouvent un vaccin pour l'éradiquer.



**[Dominique B. 67 ans, Maringues]**





**[Gemma L., Londres]**

*Extrait du livre Blissful Isolation, publié par la Lymphoedema Research Charity.*



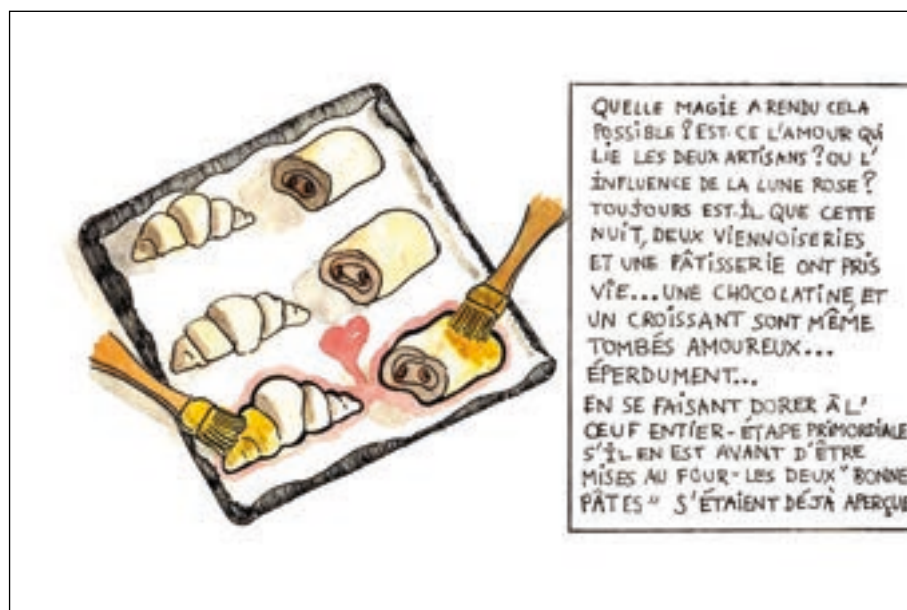
[Anne L. 48 ans, Paris]



“ L'AMOUR, C'EST L'ÂME QUI NE  
MEURT PAS, QUI VA CROISSANT,   
MONTANT COMME LA FLAMME.”

Eugénie De Guérin

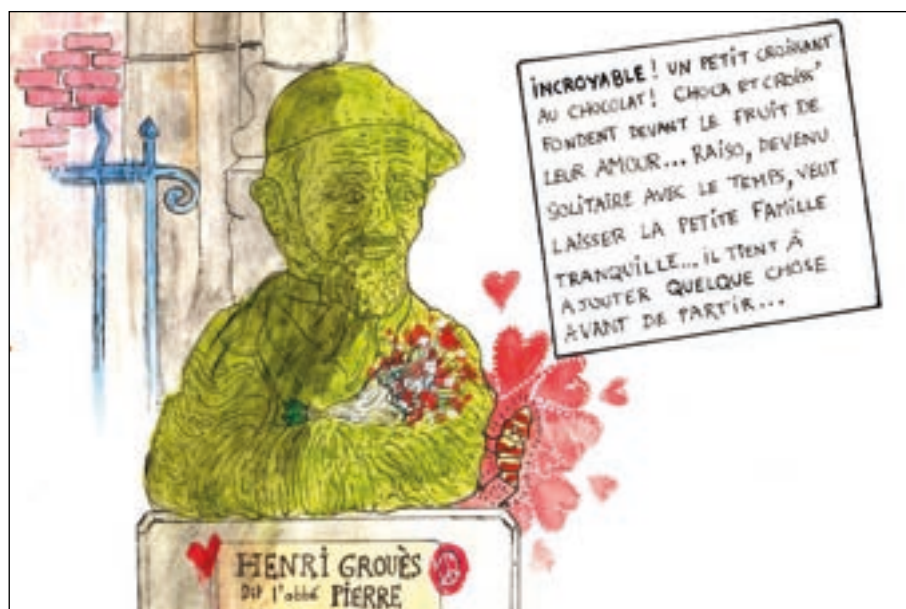


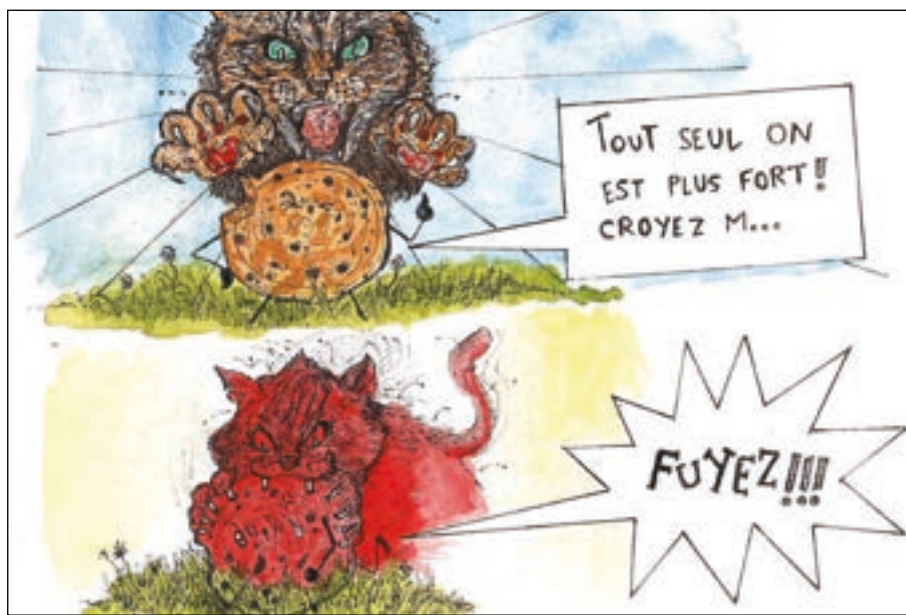


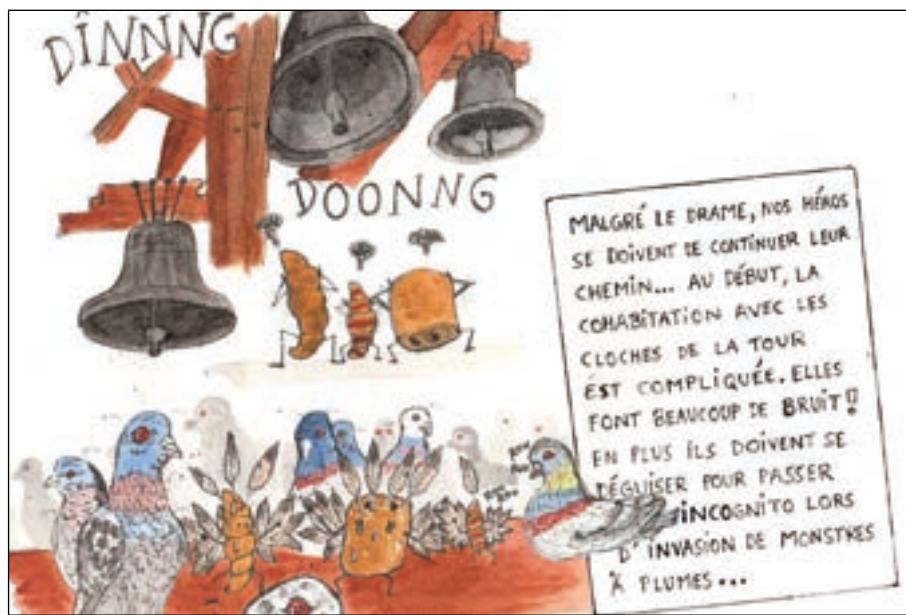




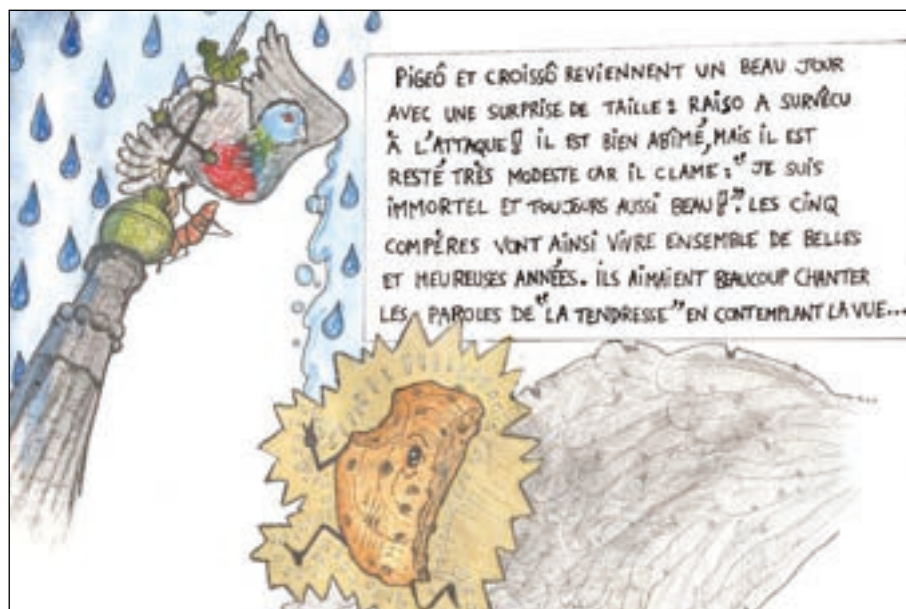


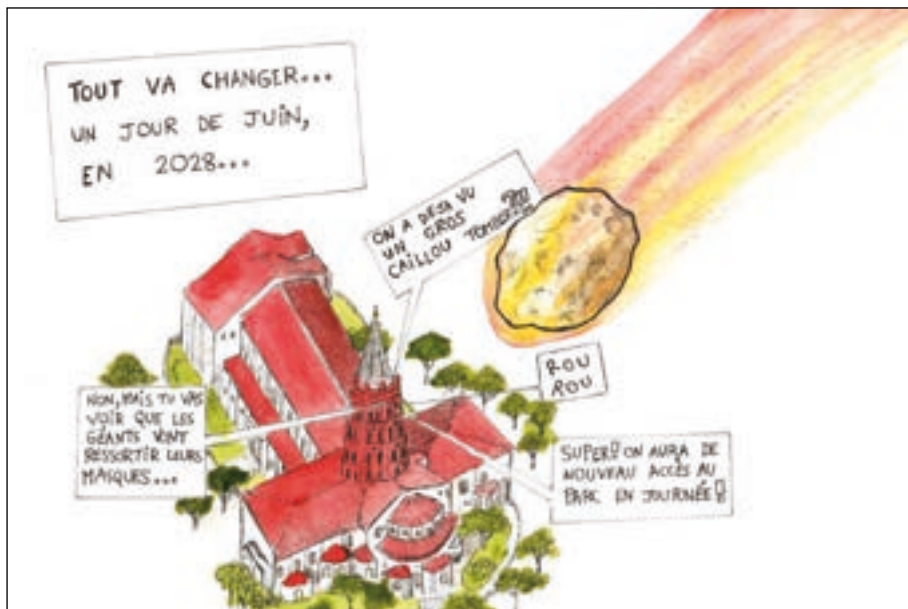












[Nicolas F., Toulouse]

<https://nicoflo.tumblr.com/>  
Facebook @2ze-si-Nicolas Flotat

## *Comme le monde a changé depuis*

Attends, je refais mon lacet  
Tiens-moi ça, s'te plaît  
T'inquiète, on est pas en retard

Y avait ce gars dans le métro  
Attends, je l'ai pris en photo  
On dirait toi en costard

Je supporte pas les gens qui bouffent du pop corn  
Je suis crevé aujourd'hui j'ai marché dix bornes

Voilà ce qu'on s'était dit  
Comme le monde a changé depuis  
Comme le monde a changé depuis...

Non, je peux pas le resto  
Là, je fais pas de vieux os  
J'ai mon sac à préparer

Demain, ce truc à Toulouse  
Le train à 7h11  
J'ai pas envie d'le rater

Si tout va bien, je reviens pile pour le match  
Si t'as fini j'te rejoins pis on s'le mate

Voilà ce qu'on s'était dit  
Comme le monde a changé depuis  
Comme le monde a changé depuis...

Est-ce qu'on pouvait se douter qu'on faisait le plein  
De conversation bateau ?  
Airbnb, Mbappé, Blanche Gardin  
Villani, Anne Hidalgo

Voilà ce qu'on s'était dit

Comme le monde a changé depuis  
Comme le monde a changé depuis...

Je la vois demain enfin, si elle annule pas  
J'attends le virement, putain, ils se foutent de moi  
Si ce week-end y fait beau, on va chez ma mère  
Elle veut garder les enfants, je vais la laisser faire

Et c'était quand, mardi ?  
Comme le monde a changé depuis  
Comme le monde a changé depuis...

[Benoit D.]



[Melysa C. – Collège Joseph Calvet, Saint-Paul-de-Fenouillet]



### *Ma vie d'artiste*

Bonjour, moi c'est Luna,  
Je n'ai pas le corona  
Depuis que le collège est fermé  
Je vis comme une confinée.

En gros, je vis ma meilleure vie,  
Ma vie d'artiste, je vous dis.

Le matin, quand je me lève,  
Je m'souviens, c'est pas un grève....  
10 heures et quart c'est mon minimum.  
J'suis chez moi avec tonton Tom

En gros, je vis ma meilleure vie,  
Ma vie d'artiste, je vous dis.

Netflix, je le fixe du matin au soir  
Les devoirs, je peux plus m'les voir  
Tik Tok ça me débloque  
Instagram, je l'ai dans l'âme.

En gros, je vis ma meilleure vie,  
Ma vie d'artiste, je vous dis.

**[Luna C. 13 ans, Libourne]**

### *Le monstre invisible*

Le monde est infecté.  
Tous contaminés.

La faute au coronavirus.  
Ce diable de virus.

D'abord une épidémie.  
Puis une pandémie.  
L'air du temps s'est modifié.  
Trop de temps à penser.  
Le confinement  
Et avec lui les changements.  
Les coups de blues.  
Les coups de blouses.  
Sentiments exacerbés.  
Colère, hargne, liberté  
La morosité, l'inactivité.  
La créativité, les activités.  
Dans le pays, le ralliement.  
À 20h par les applaudissements.  
Et bientôt,  
Très bientôt  
Se fera le dénouement  
Par le déconfinement  
Dans un grand brouhaha  
Acclamation des hourras.  
La vie reprend sa place  
Et, avec elle, toutes ses audaces.

**[Danielle G. 73 ans, Paris]**

*Poème de confinée n° 9 : Jardins de confinés*

À tous les grands chanceux qui possèdent un jardin,  
Qui aura le plus beau en cet an 2020 ?  
Les parcs sont ouverts, tout le monde est au vert.  
La lutte sera féroce, on embauche même les gosses ,  
Chacun voulant le sien plus beau que le voisin !  
La première semaine du confinement,  
Les tondeuses ont tondu, imperturbablement.  
Pâquerettes et violettes en ont perdu la tête !  
La deuxième semaine de confinement,  
Les gens ont planté, semé, amoureuxment,  
Et de bien arroser, ils n'ont pas oublié !  
La troisième semaine de confinement ,  
Ils étaient désœuvrés, soupirant tristement :  
« On n'a plus rien à faire ! C'est là notre calvaire ! »  
Alors, rageusement, se sont mis à traquer  
Le plus petit brin d'herbe qui osait dépasser.  
Une fleur de pissenlit, que vient-elle faire ici ?  
Sur le beau gazon vert, elle fait tache, l'étrangère !  
Tout doit être rasé et bien millimétré  
Quitte à utiliser la pince à épiler !  
Si bien qu'on pourra dire en toute modestie :  
« Quel boulot ! Quel travail ! Mais c'est Versailles, ici ! »

**[Marie-France B. 65 ans, Rennes]**

### *To do list – confinement*

- Trouver un nom pour les plantes du jardin. Regarder pousser les bulbes, pourquoi pas.
- Construire un bateau en Kapla. Mais avec des livres, parce que j'ai pas de Kapla.
- Apprendre au chat à dire merci. Sale ingrat.
- Compter les copeaux de bois de la litière. Les classer par ordre de beauté.
- Écrire un poème sur le trottoir d'en face, qui a oublié de se faire piétiner.
- Regarder la voisine qui regarde passer le temps.
- Tout sortir des placards de la cuisine. Et tout ranger. Tout le temps.
- Regarder « Hartley cœurs à vif », pour voir si ça a vieilli. Ça a vieilli.
- Chanter comme Patti Smith. Se faire des compliments. S'apercevoir qu'on a menti.
- Se faire un apéro devant « Dawson » et boire cul-sec dès qu'il se plaint. Avec du chianti.
- Essayer d'apprendre l'hébreu. Et laisser tomber.
- Rejouer toutes les scènes de « Rosemary's Baby », avec les peluches que j'avais planquées.
- Tresser les épluchures de carottes, pour en faire des petits paniers.
- Organiser un concours des plus beaux chaussons. C'est moi qui ai gagné.
- Mettre la Compagnie Créole en boucle, et voir combien de temps tiennent les voisins.
- Sortir les livres que je fais semblant d'avoir lus. Ne pas les lire : je le ferai demain.
- En profiter pour reprendre les vêtements troués. Mais comme je sors pas, j'en ai fait qu'un.

Et toi, t'as prévu quoi ?

[Éva G., Rouen]

## *Que faire ce soir ?*

Avec le confinement, chaque journée se ressemble plus ou moins et le soir, en particulier, on ne sait plus quoi faire. Certaines choses pour faire passer le temps en passant un bon moment sont souvent les plus simples mais nous n'y pensons pas. Il est aussi important de se décrocher au maximum des écrans et avant tout le soir. Si vous ne savez plus quoi faire et que vous finissez toujours avec une série Netflix que vous n'aimez pas du tout mais c'est ce que vous avez trouvé de mieux à faire, cet article est fait pour vous !

Pour occuper son temps, quoi de mieux qu'une partie d'échecs ? Ce jeu prend en moyenne une heure avant d'arriver au fameux « échec et mat ». Les bénéfices se font nombreux, notamment pour la stimulation de votre cerveau. Les déplacements, les stratégies et la réflexion n'étant pas si faciles, vous permettent de penser mais aussi de vous endormir au bout d'un moment. Ce jeu est donc parfait et il remonte le moral à chaque pièce dérobée à l'adversaire.

La méditation. Comment ne pas y avoir pensé avant ? La méditation est un moyen simple et efficace pour se recentrer sur soi-même, évacuer le stress accumulé dans la journée et donc pour s'endormir et passer une nuit bien au calme. Si vous ne savez pas comment faire, sachez que les vidéos se font nombreuses sur internet et que vous pouvez télécharger des applications sur vos téléphones portables telles que Petit Bambou ou Calm pour vous accompagner. La méditation peut aussi se faire par des coloriages de mandalas ou autres dessins apaisants sur papier bien évidemment.

Lire un livre que l'on a abandonné au bout de quelques pages, il y a un petit moment. Le confinement serait peut-être le bon moment pour le reprendre en main et pourquoi pas le savourer. À un certain moment de la vie ou après une journée angoissante, il est possible d'avoir trouvé un roman, une nouvelle ou un poème désagréable mais l'apprécier quelques semaines, mois, ou années, plus tard. Attention, tout de même, à ne pas sortir pour s'acheter un nouveau passe-temps tel qu'un livre car il faut absolument respecter le confinement !

Écrire. Il est très agréable d'écrire. Et nous pouvons écrire des choses tellement différentes : des poèmes, tenir un journal de bord et raconter vos journées où vous êtes confiné, des articles sur le sujet de votre choix... Vous pouvez utiliser un joli petit carnet

avec le stylo de votre choix si cela vous fait plaisir et du bien. Cette activité pourrait créer chez vous une routine et cela est vivement conseillé par les psychologues pour ne pas s'ennuyer pendant le confinement. Vous pourriez, ensuite, conserver votre carnet que vous pourriez relire et cela créera un souvenir concret de vos journées enfermées.

Maintenant que vous avez été inspiré par toutes ces activités, quittez vos écrans mais nous signons tout de même, pour vous, une attestation dérogatoire pour les films où Louis de Funès figure et pour les films-culte tel que L'Armée des ombres qui passe dans la semaine à la télévision. Bon confinement.

**[Margaux M. 15 ans, Auch]**



**[Émilie – Collège Joseph Calvet, Saint-Paul-de-Fenouillet]**

## *Quel genre de fille confinée êtes-vous ?*

Confinement oblige, il faut s'occuper et trouver quoi faire. Parmi les femmes, on peut distinguer différentes classes, catégories qui se forment : celles qui fabriquent, celles qui sont toujours dehors, celles qui se découvrent des passions et hobbies... Et vous, quelle est votre « team » ?

### **LE COMMIS DE CUISINE**

Vous passez votre temps dans votre cuisine ? Il vous tarde le prochain repas pour cuisiner ? Vous pensez déjà à ce que vous allez cuisiner ce soir alors que vous finissez votre tarte à la fraise ? Eh bien sachez que vous n'êtes pas la seule et que c'est certainement un bon moyen pour occuper son temps. Bonne continuation et n'oubliez pas votre rendez-vous quotidien sur M6, ce soir, avec notre ami Cyril Lignac !

### **LA MAÎTRE YOGI EN HERBE**

Est-ce que, vous aussi, vous éprouvez depuis peu une grande passion pour le yoga et la méditation ? Le plus souvent possible, pour ne pensez qu'à vous et se challenger sur de nouvelles postures. Pour cela, vous suivez des livres ou des vidéos frustrants où une femme arrive à tout,

et ce, sans souffrance et avec beaucoup d'aisance. Enfin, si vous voulez vous améliorer et dépasser cette jeune femme qui vous nargue, RDV sur notre chaîne YouTube.

### **LA WORKING GIRL**

Vous êtes la première à lire les mails professionnels ? Vous êtes celle qui a mal à la tête et qui est épuisée ? Ces signes me mènent à dire que vous êtes une workeuse. Il est délicat de vous dire de prendre du temps pour vous, même si c'est la seule chose que le magazine peut vous conseiller. Vous pouvez, cependant, lire le paragraphe qui suit et trouver un juste milieu pour être plus relax.

### **LA FLEMMARDE**

Attention, les mots qui vont suivre peuvent être violents pour les personnes qui vont se rendre compte qu'ils appartiennent à cette « team » à laquelle personne ne veut adhérer. Vous n'avez plus de Nutella ? Vous passez vos journées sur Netflix ? Les pyjamas sales se font nombreux et votre tube de gel douche est plein ? Aïe... Secouez-vous le coco, prenez une douche et ressaisissez-vous !

### **LA SPORTIVE**

Une occupation qui n'a que du bon. Vous êtes celle qui profite de ce temps pour brûler les graisses, affermir ses cuisses... Bref, maigrir. Félicitations à vous pour cette nouvelle résolution ! À chaque coup de mou, pensez aux abdos que vous obtiendrez, à la cellulite qui disparaîtra, à vos fesses qui seront attirées vers le ciel... Cependant, l'équipe compte sur vous pour continuer après le confinement !

### **LA CRÉATIVE**

Vous devenez une pro du « Do It Yourself », n'est-ce-pas ? Vous avez refait toutes vos taies d'oreillers ? Vous tricotez, vous fabriquez plein de petits trucs inutiles mais ça vous fait du bien ? Dans ces cas-là, vous devenez la reine, avec un grand R, de la créativité. Si vous ne savez plus quoi faire, rendez-vous plus utile que jamais en fabriquant des masques qui sont, de nos jours, très précieux. Regardez des tutos pour efficacité maximale.

### **LA BAD-GIRL**

Alors là, je suis très en colère ! Des filles qui sont toujours en ville ? Des filles qui parcourent tous les e-shops parce que le shopping vous manque trop ? Mais « #restez chez vous » bande de

fraudeuses ! C'est à cause de vous que le virus continue de circuler ! Et arrêtez d'acheter dix paquets de pâtes et une vingtaine de rouleaux de papier toilette ! En plus, on sait très bien que vous retournerez en ville dans deux jours ! Mauvaises !

### **LA DÉMÉNAGEUSE**

Vous ne reconnaissez pas votre habitation tant elle est bien rangée, n'est-ce-pas ? Vous faites peut-être cela premièrement pour vous occuper mais aussi pour modifier l'espace dans lequel vous passez toutes vos journées et, bien évidemment, pour vous sentir mieux chez vous. Changer les meubles de place, passer la poussière, la serpillière, le balai... ça vous connaît ! Bonne continuation et c'est votre habitation qui vous remercie.

**[Margaux M. 15 ans, Auch]**



[Christelle D.]

*Poème de confinée n° 20 : À table*

Il est bientôt midi ! Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ?  
Sempiternel problème ! C'est même un vrai dilemme  
Car, bien que confinés, il faut s'alimenter !  
Manger un jour sur deux serait une solution  
Pour réduire de moitié cette épineuse question !  
Mais d'où vient cette idée, cette stupidité ?  
Abolir des repas ? Cela ne se fait pas !  
Il faut manger pour vivre, c'est écrit dans les livres.  
Il faut vivre pour manger, c'est une réalité  
Qui occupe bien le temps dans cet isolement.  
Au pays d'Gargantua et de Pantagruel  
On ne se contente pas de gueuletons virtuels !  
Non à l'industriel, vive le fait-maison !  
Une blanquette de veau ou un bœuf bourguignon,  
Un civet de lapin, des légumes farcis  
Se marient tell'ment bien avec « gastronomie » !  
Conservons nos valeurs, affichons les couleurs  
De la cuisine française, évitons le banal,  
Mijotons des p'tits plats, ça redonne le moral !  
Et quand sera fini ce long confinement  
On pourra retrouver le ch'min des restaurants.

**[Marie-France B. 65 ans, Rennes]**

*Qui posera un lapin ?*

Le petit lapin est confiné,  
Comment va-t-il se débrouiller  
Pour ses chocolats distribuer ?

Devra-t-il plus encore se cacher ?  
Depuis longtemps dans son terrier,  
Il prépare des œufs dans son panier,  
Ce sont des œufs en chocolat,  
Et c'est à Pâques qu'il les distribuera.  
  
La chasse aux œufs va commencer  
Tous les enfants pourront chercher,  
Dans tous les coins une surprise,  
Et savourer leurs friandises.  
  
Le lapin sans attestation,  
Passera dans toutes les maisons,  
Proposant une bonne dégustation,  
De chocolats et de bonbons.

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**

*Poème de confinée n° 18 : Les couleurs*

Depuis le confin'ement, bien souvent, on voit rouge  
Pour les attestations, aussitôt que l'on bouge !  
De sortir, même à deux, on en a une peur bleue,  
Des gendarmes ayant dit qu'il n'était pas très sérieux !  
Des frondeurs, des kékés se sont mis à rire jaune :  
Ils se sont faits coincer bêtement par un drône !  
Pour le rouge et le noir, on a déjà donné :  
Jeanne Mas et Stendhal et puis le Stade Rennais !  
Mais pour les daltoniens, c'est un peu compliqué :  
Être marron ou brun, comment s'y retrouver ?  
Du confinement, maintenant, il est l'heure.  
La France va en voir de toutes les couleurs !

Et les feux tricolores, qu'en ferons-nous alors ?  
Feu vert en zone orange ou feu rouge en zone verte  
Voilà qui nous dérange et du coup, déconcerte !  
Il nous faudra cesser d'encor' broyer du noir  
Car, au bout du chemin, on pourra entrevoir  
En kaléidoscope, en couleurs arc-en-ciel,  
Sinon la vie en rose, du moins un peu plus belle !

*Poème de confinée n° 12 : La tête à l'envers*

Je suis tombée par terre, j'ai la tête à l'envers,  
Je ne trouve plus mes mots, c'est la faute à Vidco !  
Depuis cet accident, plus rien n'est comme avant  
Et les mots pour le dire n'arrivent pas aisément !  
Je crains qu'l'isolation et la confinement  
N'aient des répercussions sur ma concentration !  
Les gestes-barricades, pour moi, c'est des salades  
Et je ne voudrais pas que quiconque m'embrigade !  
Pourtant j'ai bien compris, à la télé, c'qu'on dit  
Avec toutes les leçons de contamination :  
« Va te laver les mains », c'est maint'nant le refrain,  
Et pourquoi pas les pieds, et la tête, alouette !  
Si tu dois éternuer, fais-le en discrétion  
Car on n'a pas besoin de tous tes postillons !  
J'ai peur d'être alcoolique, le gel présente un hic  
Car il est devenu quasi automatique.  
Et puis au bal masqué, j'ai été refoulée,  
Mon masque n'était pas assez olé olé !  
Je suis tombée par terre, j'ai la tête à l'envers,  
Je m'emmêle les pincesaux, j'l'ai déjà dit plus haut !

**[Marie-France B. 65 ans, Rennes]**



[Guillaume – Collège Joseph Calvet, Saint-Paul-de-Fenouillet]



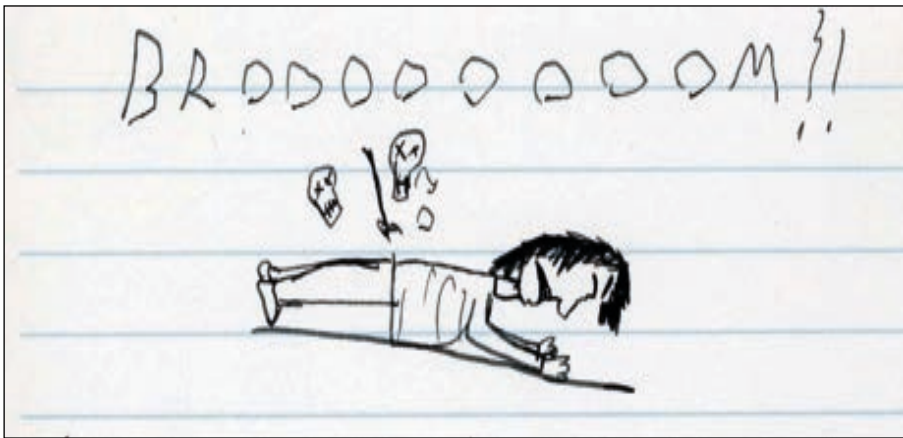
[Célia – Collège Joseph Calvet, Saint-Paul-de-Fenouillet]

*Jeudi 7 mai (extrait d'un Journal de confinement ordinaire)*

Le cours de français en visio est de 14h30 à 15h30. C'est long pour une visio. En plus, faute de mieux, la prof de français nous fait apprendre les formes de rimes en poésie. Une heure à se farcir des répliques débiles du genre « grand-mère-ma-ri-e-a-fait-un-tri-cot-d'é-toiles est un alexandrin, les enfants ! » ou « les mamelles de sables est une métaphore ! ». Mais le pire, c'était ma mère. Je pense que le confinement ne lui réussit pas trop car, en plein milieu du cours de français, elle a débarqué avec un rideau de douche sur l'épaule, deux clous dans une main, un marteau dans l'autre, et s'est mise à clouer le rideau à l'entrée de la cuisine où il devrait y avoir une porte (oui, je sais, c'est bizarre, mais je ne dirai rien ; c'est une très longue histoire) en hurlant : « C'est pour ton intimité ! »

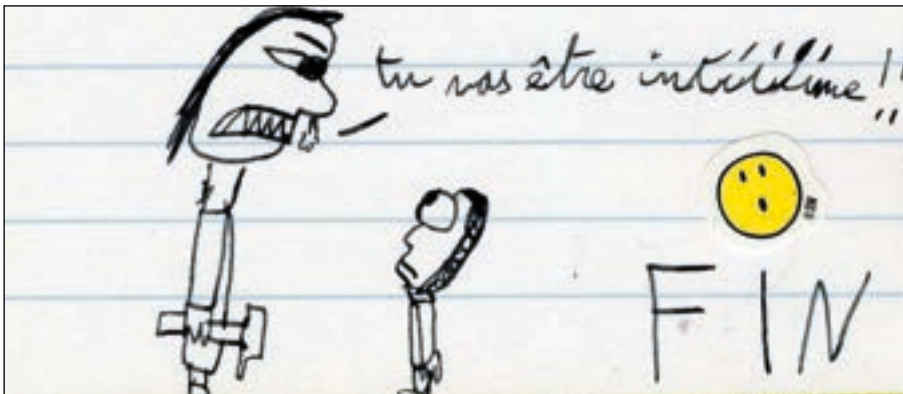


Mais le plus affreux dans cette histoire, c'est que ce n'est pas ça le pire. Ma prof d'EPS, Mme Douche, donne des vidéos où on nous fait faire [musique angoissante à l'orgue]... du sport. Et après le cours de français, ma mère et moi, on a essayé d'en faire un peu. Mais, arrivé à l'exercice de la planche, le visage de ma mère a commencé à se crispier, et, au bout de dix secondes, elle a lâché un gigantesque pet de la mort qui tue.



Après ceci, je ne me souviens pas trop de ma journée, sans doute parce que je me suis évanoui à cause de l'odeur. Mais bon. Comme ma prof de français me l'a appris, il faut toujours tirer une morale d'une histoire. C'est donc ce que j'ai fait :

- Eviter de faire de la gym avec sa mère
- Ne pas utiliser le mot « intimité » sous peine de s'attirer intimamontre :



[Jolan B., 11 ans, Le Pré-Saint-Gervais]



**[Magali L. 43 ans, Chambéry]**

Depuis que les écoles sont fermées,  
Les enfants aussi sont confinés,  
Et c'est à la maison,  
Que les cours se font.

Les parents deviennent professeurs,  
Pour un temps indéfini encore,  
Et attentivement s'attellent en chœur,  
Aux devoirs et leçons, puis la récré dehors.

Seulement, là aussi, il faudra composer,  
Sans copain pour jouer, les enfants  
Devront, une nouvelle vie s'inventer,  
Pour combler ce manque en attendant.

Les ingénieux petits pirates partiront à l'aventure,  
De la construction de briques à la pâtisserie,  
Faire de jolis bijoux ou de la peinture,

Des jeux de société, pour éviter l'ennui.  
On espère que ce confinement obligatoire,  
Saura leur donner force et courage,  
Dans les années futures, suivant leur trajectoire,  
Pour une belle vie, quel que soit leur âge.

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**

### *Année 2020*

Je m'appelle ANTOINE, j'ai huit ans et j'habite à Rueil-Malmaison avec mes parents.  
Je vais à l'école à Suresnes. Je suis en CE1.

Depuis la mi-mars, comme tous les enfants et adolescents de France, je ne vais plus en classe. Toutes les écoles, les collèges, les lycées et les universités sont fermés.

Le coronavirus, un virus très dangereux, rend malade des milliers de personnes à travers le monde.

Depuis bientôt trois semaines, personne n'a le droit de sortir de son domicile. Nous sommes en confinement. Nous pouvons juste rapidement faire quelques courses ou aller à la pharmacie de temps en temps.

Mes parents m'emmènent faire un petit tour pour que nous prenions un peu l'air près du Mont Valérien. À chaque déplacement, nous devons fournir aux forces de l'ordre une autorisation de sortie, datée et signée. L'heure de notre départ de la maison doit être marquée. Nous ne pouvons pas dépasser plus d'une heure de promenade et nous trouver à plus d'un kilomètre de notre habitation.

Pour l'instant, je ne m'ennuie pas trop car mes parents me font faire mes devoirs. Papa m'explique les maths et Maman, le français et la grammaire.

Mais, à présent, avec mes copains de Skype, nous trouvons le temps un peu long. Finalement, c'était super bien quand on allait à l'école. On y retrouvait nos camarades, la maîtresse et les animateurs.

J'aimais bien aller à la piscine et au hockey avec mamie Odile, mamie Mireille et papi Didier. Ils me manquent et j'aimerais de nouveau aller dormir chez eux. Pour l'instant, c'est impossible. Il faut être raisonnable, ne pas se toucher, bien se laver les mains et mettre un masque de protection. La situation est grave.

J'espère que tout ça va vite se terminer. Les œufs de Pâques, je les trouverai plus tard dans le jardin à la campagne.

Lorsque cet affreux virus sera éteint et inactif, nous nous retrouverons, nous ferons la fête, les gens vont retrouver le sourire et la joie de vivre. Nous serons de nouveau joyeux et heureux. IL ME TARDE TANT...

[Antoine DG. 8 ans, Rueil-Malmaison]



[Christelle D.]

C'est une guerre invisible et silencieuse  
voilà pourquoi je suis attaquée au-dedans

Au dehors ? Les fruits du bouleau  
continuent de voleter par ma fenêtre,  
quelques enfants de passer en liberté

Nous donnons ce printemps  
en sacrifice, c'est bien  
la moindre des choses.

**[Anne L. 48 ans, Paris]**

Aujourd'hui, tu nais à une autre vie  
Si étrange...

Revenir vers soi

Être soi

Pour mieux partager

Au cœur l'espoir de portes qui s'ouvrent

D'autres portes...

Comment ? Réinvente !

Aujourd'hui, tu retrouves la Nature

Courte balade

Ou mode virtuel

Le ciel bleu

Les oiseaux...

Au cœur, l'espoir de t'enivrer de couleurs

De parfums, de sons...

Comment ? Réinvente !

Tu as la force fragile du roseau

Fais-toi confiance

Regarde, écoute la Nature

Son innocente foi en la vie...

**[Sylviane M. 69 ans, Angers]**

Tic-tac, tic-tac, le temps s'est arrêté. Le printemps est arrivé, les fleurs bourgeonnent, les oiseaux chantent. Et nous, nous sommes confinés. Tout se joue dehors. Le virus menaçait, dorénavant, il tue. L'angoisse, la panique, la peur gagnent les foyers. Qui sera le prochain contaminé ? Ceux qui étaient nos amis sont devenus de potentiels morts en sursis.

Et tandis que l'Homme se tapit, la nature reprend ses droits. Les animaux réinvestissent les villes, les eaux redeviennent limpides. Les oiseaux chantent à l'unisson pour nous faire comprendre que rien ne sera jamais plus comme avant. Il n'y a plus de pollution, le monde est à l'arrêt. Mais la planète nous dit merci. Un souffle de vie regonfle ses poumons, tandis que les nôtres souffrent et souffrent encore. La Terre reprend ses droits sur nos vies. On l'a méprisée durant tant d'années. Le temps est venu, pour elle, de se venger.

Regarde comme la nature est belle ! Vois comme nous l'avons gâchée. Par profit, par égoïsme, par bêtise. Il fallait une pandémie pour que nous réalisions combien notre Terre est précieuse, combien l'Homme est fragile.

Un jour, cette pandémie disparaîtra. L'heure du bilan sonnera. Ce monde que l'on connaissait aura changé à jamais. L'Humain reconnaîtra qu'il peut être solidaire, sociable, fraternel avec des personnes qui lui sont étrangères. Il comprendra tout le bien qu'il aura réalisé pour aider ceux qui en avaient le plus besoin. Il se réveillera alors d'un cauchemar qui lui brûlait les yeux, il y verra enfin clair. Il se surprendra à voir le meilleur autour de lui au lieu du pire. Les populations auront survécu à ce fléau et ils remercieront le ciel. Une nouvelle vie commencera alors pour chacun d'eux. Car rien ne sera jamais plus pareil.

**[Mylène D. 31 ans, La Garde]**

Mais où est passé ce doux et attendu printemps qui annonce l'insouciance de l'été, Avec son ciel bleu de plus en plus présent et les fleurs qui montrent le bout de leur nez ? La nature l'a bien annoncé mais la pandémie nous l'a gâché et assombri En nous empêchant de vivre normalement, au gré de nos désirs et de nos envies,

Et nous obligeant à nous mettre à l'abri de nos habitations, en confinement,  
Afin de nous protéger contre cet impitoyable virus qui nous met en danger à chaque instant.

Le mois de mai annonce un nouveau souffle de vie avec une reprise, avec parcimonie, de nos activités habituelles.

Mais, il faudra se montrer vigilant et aguerri pour ne pas favoriser une propagation nouvelle

Qui nous ferait redémarrer à zéro et nous éloignerait de future existence, moins insouciant mais remplie de projets et d'espoirs à outrance.

Que se soient les sorties ou les visites que nous faisons régulièrement avant cette crise, comme le cinéma ou le restaurant, tout nous paraîtra exceptionnel et précieux ; les réunions familiales, les contacts rapprochés avec nos proches et, même, les actes de la vie courante, tout cela nous donnera l'occasion de sourire.

Que se soient nos habitudes, nos coutumes, notre manière de vivre, nos certitudes, nos envies, tout ce que l'on croyait acquis, nécessaire ou inutile, est aujourd'hui bouleversé et nous nous trouvons tous désorientés par tant d'inconnues mais notre volonté de vivre rallumera notre flamme intérieure et collective.

Mais, il faudra se souvenir que la vie est précieuse et fragile, qu'il faut la protéger et ne pas, à nouveau, la mettre en danger.

Il en est de même pour la nature et les animaux ; en réduisant de manière significative la présence de l'Homme en milieu naturel et, également, en milieu urbain, la nature a repris ses droits et les animaux ont récupéré leur territoire et leur liberté.

Aussi, restons vigilants et clairvoyants ; changeons notre manière de vivre, de nous déplacer, de travailler, de manger, etc., en tirant les leçons de cette situation qui perdure. Arrêtons de nous prendre pour des êtres supérieurs, soyons humbles et respectueux et, surtout, reconnaissants de ce que la Terre nous procure.

C'est à ces conditions que nous pourrions vivre en harmonie et mériter notre légitimité sur notre planète.

L'Homme a apporté plein de bonnes choses sur Terre mais en a détruit, aussi, énormément ; il faut juste rééquilibrer la balance et ne pas refaire les mêmes erreurs et se rappeler ce dont nous étions fiers.

**[Virginie N. 47 ans, Viroflay]**

## *Songeurs*

Soudain, on observe dans notre monde occidental que le carburant a baissé, la pollution a baissé. Les gens ont commencé à avoir du temps, tellement de temps qu'ils ne savent pas quoi en faire. Les parents apprennent à connaître leurs enfants, les enfants apprennent à rester en famille, le travail n'est plus une priorité, les voyages et les loisirs ne sont plus la norme d'une vie réussie.

Notre monde qui, en temps normal, a un rythme cardiaque effréné voit celui-ci se ralentir pour revenir un simple souffle, quelques battements par minutes.

Soudain, en silence, nous nous retournons vers l'intérieur de nous-mêmes et comprenons la valeur des mots « solidarité » et « vulnérabilité ». Ces mots qui furent oubliés de certains. Nous découvrons l'importance des personnes qui, parfois, sont laissées de côté, ces personnes qui, au quotidien, ne se battent pas pour des gens qu'elles connaissent mais pour la vie humaine en général.

Soudain, nous réalisons que nous sommes tous embarqués dans un seul et même bateau, riches et pauvres. Nous réalisons que nous avons dévalué ensemble les étagères des magasins et constatons ensemble que les hôpitaux sont pleins et que l'argent n'a aucune importance dans cette situation. Que nous avons tous la même identité humaine face au coronavirus sans aucune distinction d'ethnie ou de richesse. Que nous sommes un individu parmi tant d'autres pour lui, chacun seul face à celui-ci mais tous ensemble, engagés dans ce combat.

Nous réalisons que, dans les garages, les voitures haut de gamme sont arrêtées juste parce que personne ne peut sortir. Nous réalisons que nos bijoux ou tenues luxueuses sont coincées sans pouvoir sortir d'un placard car il n'y a personne pour les porter. Nous réalisons qu'un filtre, un nombre de « like » ou de vues ne sont pas les seuls intérêts que nous devrions avoir.

Mais, au contraire, nous ouvrons les yeux petit à petit sur la course dans laquelle nous étions tous lancés à toute vitesse, un marathon sans pause hormis le peu que nous nous accordions ou celle donnée par une cape noire venant nous chercher avec sa main tendue.

Nous ouvrons les yeux sur les distances et les fossés que l'on a créés, nous redécouvrons cette lenteur oubliée qui, malgré l'ennui qu'elle suscite, par manque d'habitude, nous éclaire. Notre marathon s'est ralenti petit à petit, une course, de petites foulées puis une marche lente sans être essoufflé.

Quelques jours seulement ont suffi à l'univers pour établir l'égalité sociale qui était impossible à imaginer. La peur a envahi tout le monde. Elle a changé de camp. Elle a quitté les pauvres pour aller habiter les riches et les puissants. Elle leur a rappelé leur humanité et leur a révélé leur humanisme.

Puisse cela servir à réaliser la vulnérabilité des êtres humains qui cherchent sans cesse à accélérer en oubliant parfois que nous sommes tous égaux face à la mort.

Il a suffi de quelques jours pour que la certitude devienne incertitude, que la force devienne faiblesse, que le pouvoir devienne solidarité et concertation.

Il a suffi de quelques jours pour se rendre compte que le commerce n'est pas le métier le plus puissant, que nous sommes tous redevables à ces combattants qui prennent leurs armes et vont au front tous les jours pour sauver un maximum de vies, tout en risquant les leur.

Il a suffi de quelques jours pour que l'Afrique devienne un continent sûr. Que le songe devienne mensonge. Il a suffi de quelques jours pour que l'humanité prenne conscience qu'elle n'est que souffle et poussière.

Interrogeons notre « humanité » dans cette « mondialité » à l'épreuve du coronavirus. Restons chez nous et méditons sur cette pandémie, qui, malgré notre confinement, fait naître de la solidarité, qui, malgré notre distance, fait naître de l'amour, qui, malgré les murs et kilomètres qui nous séparent, nous fait nous rapprocher, qui, malgré nos ennuis, nous fait revenir à un essentiel oublié.

N'oublions surtout pas, restons chez nous !

**[Théo G. 19 ans, Vulaines-sur-Seine]**

### *Parce que la vie tient à un fil et à un masque*

Finalement toute la planète, OU une très grande partie, se trouve dans la même galère, dans le même stress, dans le même cauchemar !!! Posons-nous les bonnes questions...

Qui peut être vraiment LE responsable ? OU Qui a mis en route cette machine infernale ??? Lui ? Eux ? Nous ? Toi ? Moi ? Parce qu'il y a toujours au départ, un quelqu'un, un groupe, un quelque chose, et nous avons besoin d'un responsable !!!

Image...

Nous sommes au départ comme un château de cartes, garants et forts de nos atouts, de nos superpositions, mais tout est fragile, léger et en équilibre... Il ne faut pas un souffle de vent ni un tremblement ou tout s'effondre... mais alors Qui... a bousculé juste UNE seule carte pour que l'on se retrouve au milieu d'un tel marasme et que cela se termine en un jeu de dominos... Qui a posé la dernière carte pour que le château s'écroule ? Qui a poussé la première pièce du jeu de dominos pour que cela entraîne la chute des autres ? Il y a eu certes un départ...

Mais en dehors des forces politiques, est-ce que chacun de nous, individuellement, a essayé, juste un instant, de freiner le processus à son échelle ? Je remarque que CHAQUE pays, CHAQUE dirigeant, CHAQUE personne DUMONDE ENTIER a observé de loin, de très loin, de trop loin. Ensuite, plus cela se rapprochait, CHAQUE pays, CHAQUE dirigeant, CHAQUE personne a pensé mais non, PAS NOUS !!!

Parce que l'on ne pensait pas que... l'Occident était touchable. Parce que l'on pensait que... nous avions ce qu'il fallait pour faire face et que rien ne pouvait nous atteindre.

J'écris ON !!! ON, parce que nous sommes tous responsables. Gouvernement, mais aussi tous les peuples du monde, ON ne peut pas à l'ère du numérique et des réseaux sociaux dire que l'on n'était pas au courant que ce sont les autres qui... ON, parce qu'il est plus facile de pointer du doigt les autres. ON, parce que finalement on a laissé les autres prendre leurs responsabilités. ON, parce que nous ne sommes pas, d'habitude, des élèves à attendre que le maître donne des directives. ON, parce que, d'habitude, nous sommes des râleurs, des rebelles, mais on a laissé les autres décider de déterminer le moment

critique, on attendait... ON, parce que tout le monde a entendu parler de ce virus dès janvier (si on regarde un peu les infos). ON, parce qu'un maximum de monde a vu les images de l'autre côté de la planète où des gens mouraient. ON, parce que l'on regardait des hôpitaux se construire en dix jours et que l'on ne se posait pas trop de questions. ON, parce que nous aussi petit peuple on aurait dû prévoir de se protéger mais ON a toujours trouvé ridicule de voir des Asiatiques se promener avec des masques depuis des années.

Si la guerre s'était déclarée en Italie, en Allemagne, en Suisse, en Espagne ou en Belgique, juste à côté de nous, à nos frontières, qu'aurions-nous fait ? Attendre ???

Fais confiance à notre force, à notre gouvernance ??? Je ne pense pas, la guerre est visible, palpable, nous aurions anticipé avec la peur au ventre en voyant les images de guerre de nos voisins, sans attendre les directives supérieures.

Mais là, l'ennemi est invisible, impalpable, intouchable, ON a continué, en toute insouciance, pour certains, de fêter encore l'avant confinement, pour d'autres, continuer à vivre normalement, faire ses petites courses quotidiennement, entretenir son corps pour l'été, trouver des petites astuces pour détourner les interdictions, parce que...

ON pensait que l'on ne nous tuerait pas, ni les seigneurs ni les ennemis invisibles.

Il fallait TOUS ÊTRE RESPONSABLES et envisager très tôt que les invisibles allaient tuer sur toute la planète. Mais nous avons oublié que notre planète, Elle, notre Terre Mère, ne connaît pas le terme frontière, riches, pauvres, jeunes, vieux, noirs, jaunes, blancs, nous sommes tous des petits, des tout petits riens posés pour quelque temps sur sa peau...

Elle nous voit attendre le miracle, attendre une date de sortie, reprendre nos bonnes et mauvaises habitudes, nos querelles et nos chicaneries.

Elle observe qu'une petite chose ronde à épines fait trembler petits et grands dans le monde entier.

Elle espère que les nations auront compris que l'on peut se sauver si l'on s'entraide, et que la santé ne doit plus être politique mais humaine.

Malheureusement les petits riens n'ont rien compris, demain ils recommenceront à se battre, et le ou les coupables continueront leur petit bonhomme de chemin.

En espérant que, demain, quand le soleil sera revenu dans nos cœurs, que l'on aura peut-être gagné contre ce virus, qu'on sortira apprécier le bleu du ciel, ON ne referra pas les mêmes erreurs.

Le fait d'être libéré ne doit pas dire imprudence et insouciance, gardons toujours à l'esprit que cela peut vite revenir. Nous ne sommes pas des intouchables à vie, nos enfants sont notre futur alors préservons notre plus grande richesse qu'est notre famille, notre santé et celle des autres, en étant conscients de notre fragilité. Je vous souhaite de bientôt apprécier la douce chaleur du soleil, de découvrir que la nature, elle, continue à vivre.

De regarder ce qui nous entoure avec bienveillance, de vivre unis sur belle cette planète qui nous héberge et qui veut juste nous voir heureux.

**[Nanou, Verdèse]**

Je n'ai que les mots pour exprimer nos maux  
Pourtant j'ai choisi mon métier et je le crie haut  
Nous sommes des milliers à vous accompagner de jour comme de nuit  
Dans vos souffrances dans vos combats et la maladie  
Pourtant jusqu'à ce fameux virus  
Nous, les soignants, nous n'étions pour vous, politiciens, dans vos pensées pas moins  
mais sûrement pas plus  
Alors je vous crie haut et fort que, nous soignants, maintenant ou après  
Nous avons toujours été là, et nous serons toujours là, tous soudés  
Mais, vous, messieurs les politiciens, quand le calme sera revenu  
Et que ce virus, nous aurons vaincu  
Tâchez de ne pas oublier que comme tout un chacun  
Un jour vous pourrez passer entre nos mains  
Et j'ose espérer

Que vous vous souviendrez  
Que, sans moyen financier, matériel ou humain,  
Même avec tout notre dévouement, nos efforts seront vains  
Une aide-soignante parmi tant d'autres.....

**[Sabine B. 53 ans, Ajaccio]**

*À petits pas... hors de chez soi*

À l'heure du déconfinement,  
On sait que l'on ne vivra plus comme avant,  
Retranché derrière nos fenêtres,  
En attendant de renaître.

Retrouver les petits-enfants qui attendent impatiemment,  
Les larmes aux yeux, les cœurs battants,  
Nos bras ouverts derrière les gestes barrières,  
Envie de se câliner mais sans pouvoir le faire.

La frustration est au maximum du possible,  
Pour eux aussi, la situation est incompréhensible,  
On se regarde, on croit rêver,  
Aucun jeu avec eux, nous ne pouvons partager.

Ce virus nous aura tous profondément touchés,  
Douloureusement sur tous les points,  
Sur la santé, la liberté, notre façon de penser,  
Nos émotions très perturbées, avec les soucis de chacun.

Nous resterons sûrement marqués à tout jamais,  
Par cet horrible épisode, face à la pandémie,  
Ne sortant que masqués, tels des pestiférés,  
Évitant tout contact pour protéger nos vies.

Attestation obligatoire et détaillée pour les sorties,  
La distance et le temps restant très limités,  
Apprécient, malgré tout, ces moments de répit,  
Telle une respiration, un peu de liberté.

Nombreux sont ceux qui sont devenus nos héros,  
S'acharnant chaque jour contre la maladie,  
Épuisés de fatigue, au milieu du chaos,  
Heureux dans leur combat pour sauver tant de vies.

Tous ces gens importants, déployant leur courage,  
Se sont mobilisés durablement dans notre quotidien,  
Facteurs, livreurs, éboueurs et personnel de ménage,  
Les hôtes de caisse, les boulangers et les mécaniciens.

Hélas, tous ne sont pas nommés,  
Mais ils sont tous si admirables,  
Nous devons absolument les remercier,  
Pour leurs innombrables actes charitables.

Impossible sans eux de tenir longtemps,  
Les incroyables dons, la solidarité,  
Cette magnifique chaîne de gens très combattants,  
Nous ont donné la force, l'envie de résister.

Pour ceux qui ne reviendront plus,  
Ayons une pensée émue,  
Cette population qui, soudain, se vide,  
Prise dans les pièges du Covid.

Quel que soit l'avenir, il faudra composer,  
Avec ce virus qui rôde à nos côtés,  
Priant qu'il ne vienne pas sonner à notre porte,  
Il se fera chasser, que le diable l'emporte !

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**



**[ESPRITS CRÉATIFS]** La créativité est bien le propre du vivant. Il n'y a qu'à regarder autour de soi ; les galeries que creusent les fourmis, les barrages que font les castors ou encore les nids des oiseaux. Cependant, toutes ces créations ont, avant tout, une vocation à être utile à ces animaux, que ce soit pour vivre en communauté ou pour se reproduire. Cérébralement, la créativité artistique fait appel à des bases neuronales communes avec ce que l'on pourrait définir comme la créativité, dans son sens large. Cependant, et parce qu'il est par nature étroitement connecté aux émotions, à l'esthétisme ou à la mémoire, l'art sollicite également des mécanismes particuliers du cerveau, propres à l'Homo Sapiens. Lui qui a, par ses peintures dans les cavernes ou ses prémices de sculpture, commencé à vouloir témoigner du beau et des émotions, sans en attendre en retour un quelconque bénéfice pour sa survie. N'est-ce pas le propre de l'Humain que de faire voyager l'autre dans les beautés infinies et harmonieuses des couleurs d'un tableau, des notes d'une mélodie ou des mots d'un poème ? Comme le disait si bien André Malraux : « L'art, c'est le plus court chemin de l'homme à l'homme. »

### *Le grand savon de Marseille*

Il lave, il nettoie, il désinfecte,  
Il est parfumé et il mousse aussi,  
En copeaux et même en paillettes,  
Pour nos mains et nos habits.

En pains carrés, en savonnettes,  
Il aime bien se faire mousser,  
Mais quand on fait notre toilette,  
Entre nos mains, il peut glisser.

Il a toujours une petite place,  
Sur le coin de mon évier,  
Il s'use aussi et il se casse,  
À force d'être utilisé.

Il se transforme en liquide,  
Transvasé dans une bouteille,  
Dans la machine, le linge humide  
Sent bon le savon de Marseille.

### *Nature et confiture*

Potage aux orties  
Ou miel de pissenlit,  
Quelques recettes pour se régaler,  
Sans être de grands chefs toqués.

On trouve dans la nature,  
Le choix pour nos confitures,  
Baies, fruits, fleurs ou bourgeons,  
À utiliser sans modération.

Sucré, salé, à volonté,  
Une fois le bon endroit débusqué,  
S'adonner à la cueillette,  
Qui finira dans notre assiette.

De la marmite aux pots,  
En passant derrière les fourneaux,  
Surveillant la future panacée,  
Qui nous pourrons bientôt savourer.

### *Le petit lapin de Pâques*

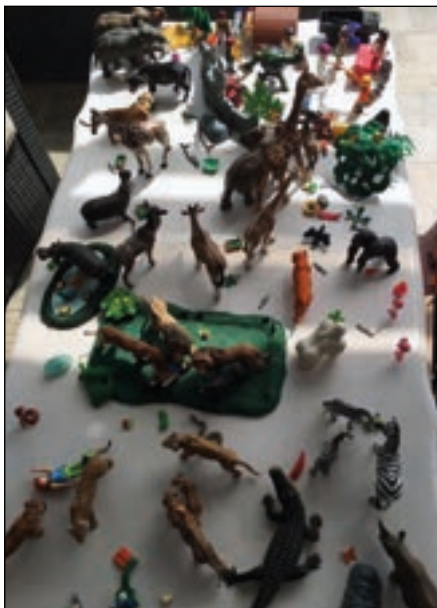
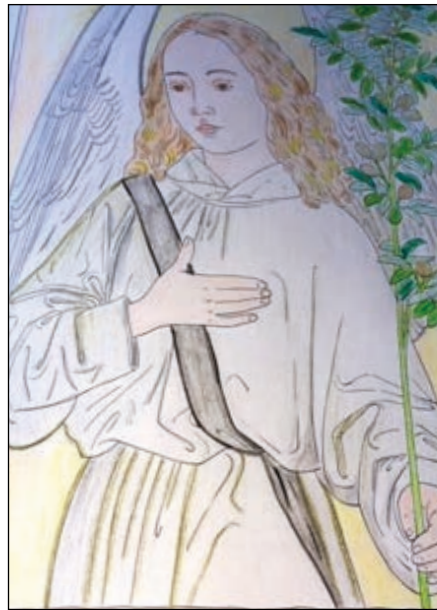
Coucou, coucou lapin,  
Viendras-tu dans mon jardin ?  
Avec de bons chocolats,  
J'aimerais en avoir plein les bras.

Des œufs de toutes les couleurs,  
Cachés dans l'herbe, dans les buissons,  
Une belle brassée de bonheur,  
Pour tout ramener à la maison.

Merci lapin, je suis content,  
Tu ne m'as pas oublié,  
C'est vrai que je suis très gourmand,  
Mais je penserai à partager !

Joyeuses Pâques, Jules et Léo.  
Gros bisous de Mamie. Je vous aime très fort.

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**



**[Corinne & Pierre Jean S. 51 ans, Solliès-Ville]**



[Sabah T.]

« ACAPELART » PROPOSE DES ATELIERS ARTISTIQUES POUR ENFANTS ET ADULTES, ET A LANCÉ, PENDANT LE CONFINEMENT, DES CONCOURS DE DESSINS ET D'ÉCRITURE. RETROUVEZ ICI LES CRÉATIONS QUI ONT ÉTÉ CHOISIES PAR LE JURY.

*En ce temps-là...*

En ce temps-là  
 Je partais en voyage  
 Et pas à pas  
 Marchais sur la plage  
 Mais, moi, je préférais tout ce qui est pur  
 Et restais souvent dans la nature  
 J'ai eu des problèmes  
 Sans aucun doute  
 Mais aussi des stratagèmes  
 Pour retrouver ma route  
 Je contemplais les couchers de soleil que m'offrait la vie  
 Mais ça n'aurait jamais été pareil sans mes amis  
 Ce temps-là j'en ai profité  
 Car, en ce temps-là, j'ai longtemps rêvé...



[Éloïse C. 11 ans – Concours Acapelart, thème Voyage]

### *Le souvenir du voyage*

Le voyage inspire,  
Le voyage, on l'admire.  
C'est un changement d'horizon,  
Une magnifique libération.  
Il nous fait prendre conscience de la vie,  
Nous fait oublier nos soucis.  
Il nous montre les différentes cultures,  
On dirait une magnifique peinture.  
Ce monde, malgré tous ses défauts,  
Est comme un gros cadeau.  
Parfois, on a des surprises,  
Et, d'autres fois, on ne trouve pas les mots.  
Mais de tout cela,  
Ce qu'il faut retenir,  
C'est ce qui nous fait sourire,  
Et non ce qui nous fait souffrir.

**[Romane P., 12 ans – Concours Acapelart, thème Voyage]**

### *Aujourd'hui, je me sens enfin moi, le vrai moi*

Je n'ai plus peur de me cacher et aujourd'hui j'écris. J'écris pour toi. J'écris pour vous et j'écris, moi, pour me livrer, parler de ma vie.  
De mes amies, de mon amour secret, de mes problèmes, de mes voyages...  
Un jour, je me suis dit pourquoi pas écrire, des textes, des poèmes ou encore des chansons et y faire passer ce que je ressens ?  
Toi qui lis ce texte, exprime-toi. Voyage dans tes émotions et fais-le tri, libère-toi.  
Une envie de voyager au fond de mes pensées. Visiter ma vie.  
Prendre confiance en moi.  
J'ai toujours rêvé d'écrire une chanson et de faire voyager les gens avec moi. Que cette

chanson leur fasse penser à n'importe où sur terre.  
J'écrivais, j'écris et j'écrirai toujours avec mon cœur et pour faire voyager mes émotions.

**[Cloé R., 13 ans – Concours Acapelart, thème Voyage]**

Elle ouvre doucement les yeux. Elle regarde à travers le hublot de sa cabine de bateau.  
Elle y découvre le soleil illuminant la surface de l'eau.

Ce voyage, elle ne l'a pas initié, il s'est imposé à elle, tout doucement, discrètement,  
furieusement.

Elle a tout laissé derrière elle, ses meilleurs amis, ses enfants, son compagnon, pour aller  
rejoindre ce pays qu'elle ne connaissait pas, ce pays où se trouve depuis tant d'années une  
partie de sa famille, ce pays qui semble si calme, si coloré de mille nuances irisées.

Le voyage fut chaotique, entre vagues et marées. Elle voyait autant d'amour que de  
tumultes dans les yeux de ceux que la vie avait mis sur son chemin depuis tant d'années.  
Mais elle s'envole vers d'autres cieux. Elle avait déjà fait de sa vie un voyage semé de  
roses et d'orties, de nuages nébuleux et d'océans de joies. Elle avait accompli déjà tant de  
choses pour elle et pour les autres. Mais on lui a intimait, gentiment, douloureusement,  
l'ordre de rejoindre ce pays.

Ce nouveau pays, elle va le découvrir au bout de cette route blanche d'écume qui sépare  
son réveil du bout du quai d'amarrage. Car, oui, elle l'a imaginé ce voyage, avec autant de  
chimères que de douleurs. Et la voilà bientôt arrivée à son port d'attache...

Elle descend les quelques marches qui séparent le ponton, encore tout endolorie de  
la tristesse de ces sourires laissés au loin, si loin... Elle voit se dessiner la silhouette de  
l'amour de sa vie. Elle s'avance tout doucement, sans sac, ni valise, il paraît que c'est  
inutile dans ce joli pays ! Elle reconnaît la démarche nonchalante de son père, le chapeau  
de son grand-père. Elle se retourne une dernière fois comme pour vérifier que rien, ni  
personne, de son ancienne vie ne l'ait suivie, discrètement.

Elle s'avance tout doucement vers ce sourire si bienveillant. Ses yeux fixent son regard  
si maternel. La douceur de son regard l'enveloppe déjà comme quand elle était enfant,

comme quand elle grimpait sur ses genoux pour quémander un câlin, pour entendre les battements de son cœur qui calmaient ses angoisses nocturnes.

Elle allait enfin la retrouver. Elle oublie, tout à coup, les douleurs du passé, les douleurs des séparations. Le soleil brille toujours de mille feux comme pour symboliser la lumière de ses retrouvailles. Elle découvre enfin la paix intérieure. Elle se sent bien...

Elle se blottit, enfin, dans les bras de sa mère et entend murmurer : « Bonjour ma fille, bienvenue dans le monde de l'au-delà ! »

**[Annie R. – Concours Acapelart]**

### *Voyages*

Un « Caroline aux Indes », livre de mes dix ans,  
M'invita au Bengale pour voir les éléphants !  
Aux yeux du souvenir que le Monde est petit  
Je veux le découvrir, Baudelaire, mon Ami !  
Chaque lieu visité nous laisse son empreinte,  
Image, odeur, arôme, émotion jamais feinte.  
Venise, cité des Doges, agite ses gondoles,  
Ravit les éperdus au son des barcarolles.  
Le phare des Éclaireurs, là-bas, en Terre de feu  
Rappelle en rouge et blanc que la Vie tient à peu.  
Perle de l'Orient, Hong Kong, ville de gratte-ciel,  
Offre, en son Grand Bouddha, réconfort spirituel.  
Dans son écrin de paillettes blanches, au soleil  
Qui le fait luire, le Salar d'Uyuni s'éveille...  
Les chutes d'Iguazú font ronfler leurs cascades  
Dessinant les plus beaux arcs-en-ciel en myriades.  
Andalouse Séville, tu couves ton Alcazar,  
Libérant les effluves des orangers en fleur.  
Place de la Vieille-Ville, Prague égrène notre temps ;

Sa vieille horloge sonne le plaisir des passants.  
Mais, retour vers l'enfance, Caroline me voilà !  
Je t'ai suivie enfin, j'ai visité Agra !  
Taj Mahal, le Joyau, m'a remué le cœur :  
Une perfection de marbre, l'amour d'un empereur.  
Je continue la quête, allant de par le Monde,  
Jusqu'au souffle dernier de mon ultime ronde.

**[Frédérique L. – Concours Acapelart]**

### *Leïla*

C'est une belle fin d'après-midi d'avril aux accents du mois de mai. Aujourd'hui, tu as laissé tomber l'écharpe, tu as opté pour un léger foulard de soie autour de tes cheveux, pourpre comme un cœur qui s'emballe, volage comme la femme qui s'oublie. Une fois arrivée à bon port, tu le dénoues délicatement pour laisser le vent donner du poumon à ta coiffure, je vois tes lèvres s'entrouvrir de surprise, le souffle s'arrête le temps d'une pensée. Tu es divine mais tu ne le sais pas.

Je fais deux pas vers toi et je te prends la main, je vois dans ton sursaut que je t'ai réveillée. Tu me souris, mais la bouche est désormais fermée, cette façon que tu as de la pincer timidement quand je cherche dans tes yeux, tu fais glisser ma raison jusqu'aux tendres commissures. On ne se dit pas mot, le décor parle pour nous, et tu te remets à contempler.

C'est le cadeau que je voulais te faire, t'emmener ici, loin de là où tout a commencé pour nous, s'extraire du marasme où tu m'as embrassé la première fois ; il est plus aisé d'entrer en enfer que d'en sortir, même si tu es là.

J'aimerais te serrer nue contre moi, voir cette terre se marier à ta peau couleur d'automne, entendre le soleil qui s'absente, clamer notre idylle, toucher ton dos fragile de mes mains puissantes. Je voudrais sentir cette mer nous faire violence, la poésie qui nous embrase, les flammes de nos doigts ardents qui tâtonnent à la découverte de l'autre.

C'est ici que je voudrais que tu sois femme.

Émue, tu verses un sanglot. Je ne connais pas son origine, mais je me souviens avoir pleuré moi aussi, la première fois. L'obscurité s'épaissit, les quelques nuages décimés tout à l'heure ont à présent gagné en lourdeur, et l'écume s'abattant au pied de la falaise frappe de toute son angoisse. Il nous faut rentrer, l'auberge nous attend, avec sa cheminée familiale et son repas gargantuesque que seuls ces recoins perdus peuvent offrir.

Nous marchons sur l'herbe humide, les pieds s'enfoncent un peu et nous en rions, les mains se tiennent par le petit doigt. Mon ventre est creux mais la boule a disparu, remplacée par ces frissons de chaque instant, de chaque seconde passée avec toi. J'ai envie de te le dire mais j'attendrai encore, pour faire vivre la magie, étendre notre bonheur au-delà de ses limites. Personne ne nous arrêtera cette fois. Notre voyage n'est pas fini mon amour. Il ne fait que commencer.

**[Nicolas K. – Concours Acapelart]**

### *Je suis incapable de prendre l'avion seule*

C'est ce qu'elle disait depuis son plus jeune âge, mais ce concours elle l'a gagné, c'est elle qui a été sélectionnée pour un voyage en Écosse, elle ne peut pas faire marche arrière, l'avion vient de décoller.

Pour rejoindre ce pays si proche, mais pourtant si loin, il faut d'abord survoler cet océan de nuages infini. Un cheval qui cabre, un chat qui dort, elle aussi arrive à voir ces formes qui bercent l'imagination des enfants qui aiment regarder le ciel.

Un frisson d'excitation la saisit, l'atterrissage est imminent et bientôt ce territoire sauvage se dévoilera sous ses yeux. Sortir de l'aéroport, récupérer son moyen de transport et rejoindre l'hébergement, oui, bien sûr, il faut y passer, mais ce qu'elle attend impatiemment c'est de voir l'immensité de ces paysages à perte de vue qu'elle n'a admirés que dans les livres jusqu'à présent.

En un claquement de doigts, la magie a opéré, la marche est longue mais le chemin en vaut la peine. Traverser les plaines puis les forêts, longer les rivières et les champs pour

enfin se retrouver au sommet, au plus haut des Highlands, horizon délicatement dessiné par les montagnes, semblables à des dinosaures endormis, gardiennes sacrées de ces merveilles enchantées. Le vent, la neige, la pluie, elles supportent tout sans jamais plier. Vus de si haut, moutons et vaches imperceptibles à celui qui ne contemple pas, semblent être les esprits protecteurs de ce lieu saint.

La marche pour un nouvel état de conscience est franchie, il n'y a plus qu'à se sentir vivante, et reliée à chaque particule de ce mystérieux univers en étant fière d'avoir gravi ces majestueux sommets et pouvoir enfin se dire « je l'ai fait » ...

**[Léa DSM. – Concours Acapelart]**

Personne ne pensait qu'elle le ferait. Elle non plus, d'ailleurs, n'y croyait pas.  
Pourtant, la voilà aujourd'hui, calée dans l'avion.  
Elle vivait à travers ce rêve depuis longtemps. Celui de partir dans un pays dépourvu de toute imprégnation capitaliste. Se tester. Savoir si elle était capable de vivre simplement. Sans cette technologie qui divise. Sans cet esprit individualiste qu'impose la société.  
Partir pour découvrir un pays baigné de spiritualité. Un pays où le sourire des enfants et la joie de vivre dominant malgré la pauvreté. Le vivre ensemble.  
Elle atterrit au Népal.  
Elle respire, elle angoisse.  
Elle est heureuse et elle a peur.  
Peur de se perdre, peur de se trouver.  
Elle s'immerge dans la population, vit avec eux, travaille. Elle partage leur quotidien et découvre leur mode de vie. Elle apprend sur les autres ; sur elle-même.  
Elle engage un Sherpa et commence un trek en direction du camp de base de l'Everest.  
Ce voyage extraordinaire à travers la nature. Cette nature grandiose qui envahit la moindre de ses cellules.  
Elle s'enivre, elle écoute, elle sent.  
Ce voyage pour se regarder à l'intérieur.  
La montagne se dresse tout autour.  
Elle arrive.

Elle exulte au contact des alpinistes qui attendent la bonne fenêtre météorologique pour entreprendre leur ascension.

Le Qomolangma, comme ils l'appellent au Tibet.

La montagne la plus haute du monde, considérée comme une divinité.

Des drapeaux de prière flottent tout autour.

Elle s'assoit et contemple.

Puis elle sort son aquarelle et fait jaillir de la pointe de son pinceau les couleurs de son moi profond.

Elle s'est trouvée.

**[Virginie M. – Concours Acapelart]**



**[Lise – Concours Acapelart]**

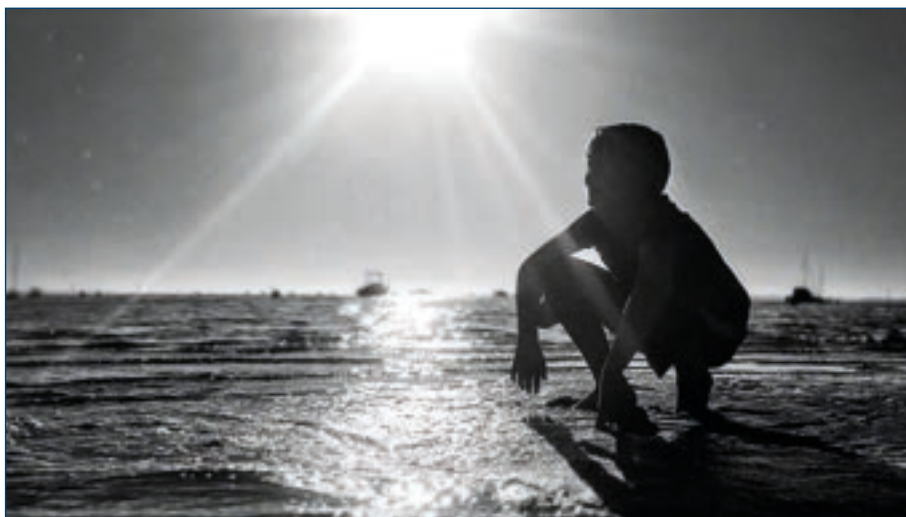
**[Victoria – Concours Acapelart]**



[Delphine L. – Concours Acapelart]



[Guy W. – Concours Acapelart]



[Pierre L. – Concours Acapelart]



[Éloïse C. 11 ans – Concours Acapelart]

### *Au bord*

Eh bien, dansez, maintenant !  
Dansez sur les ruines  
Dansez sur vos morts  
Avez-vous vu les boutons d'or  
Allumer les prairies ?  
Vos cœurs ont-ils battu plus fort ?  
Depuis que le jour d'après hésite  
Le temps s'étire, le temps se tord  
Et autour de nos ruines  
La fièvre au corps

Les mains sur les yeux  
Nous dansons encore

### *Make a wish*

Finalement, tout explose  
La blancheur de l'aubépine  
Amas bourdonnant de pétales  
Et d'abeilles  
Nos bulles, saturées d'habitudes  
Percées dès cet instant  
L'angoisse dans les mots  
Qu'on s'envoie de loin  
Elle perle au bout de nos doigts  
Au fil de nos voix  
J'écarte en pensée  
Les barreaux de ma cage  
Mon esprit transparent  
S'envole et flamboie  
De la leçon, je ne retiendrai  
Que les mots d'amour  
Et le bruit clair qui résonne  
À chacun de mes pas

### *Entre ciel et terre*

Pendant un instant  
Mon esprit ne fut plus  
Que le chant de cet oiseau  
Dont je ne connaîtrai jamais le nom

Une onde vibrante,  
Souple et gracile  
Dans de tels moments  
Il n'est plus question de rien  
Et cette terrible phrase  
– N'oublie pas que tu vas mourir –  
Perd ses épines  
Un chant ne meurt pas  
Il flotte  
Suspendu entre ciel et terre  
Pile, je gagne, face, tu perds.

**[Xénia M. 42 ans, Mons, Belgique]**

### *Le fil de la vie*

Faire une drôle de bobine,  
Est-ce faire profil bas ?  
Une fois dans la machine,  
Il choisit le point et peut changer le bras.  
On le suit aussi à plates coutures,  
En zigzag quelques fois et même sur les doublures,  
Ourlant les pantalons quand ils sont bien trop longs,  
On dit aussi qu'ils sont en accordéon.  
Il peut se prendre une veste,  
En piquant un peu l'adversaire,  
Être bien précis dans tous ses gestes,  
En faisant attention aux revers.

Il y en a qui font dans la dentelle,  
C'est plus joli et c'est charmant,  
Pour les enfants, les demoiselles,  
Et aussi les costumes d'antan.

Il ne se laisse pas toujours  
Enfiler vite dans une aiguille,  
Il glisse facilement sur le velours,  
Et, bien sûr, aussi sous les jupes des filles.

Il peut se dérouler rapidement,  
On doit surtout bien le tenir,  
Le tirer très délicatement,  
Et faire une boucle pour finir.

Dérouler celui de notre vie,  
Qu'il soit en strophe ou harmonique,  
Pourvu qu'il ne soit pas trop petit,  
À moins de le choisir élastique.

Ne pas couper court, sans avoir bien compris,  
Quand il y a des nœuds, il faut qu'ils se délient,  
Car celui qui, tous, nous relie,  
Évidemment c'est le fil de notre vie.

**[Françoise H. 69 ans, Essert]**

### *Les transparents*

Nos anciens  
Ils ont arpenté ces vignes  
Ils ont sué pour nourrir toutes les bouches goulues  
Ils ont créé les feux des piments fiévreux  
Ils ont estimé les souffles vaillants des crocus même le dimanche

Ils ont joué à traire les bonheurs, à articuler les tuiles et à amadouer les lassitudes  
douloureuses  
Les piqueuses de bottines ont ressemblé les points et les contre-points  
Vieux solitaires parfois très esseulés  
Ils dessinent des baisers ridés entre les carrés des mots disparus  
Le silence muet se marie invisible avec les mains tant calleuses  
La porte désormais ne s'ouvre plus même le vent ignore leurs parolotes  
Oubliés  
Oubliés  
Inondés de lèvres encore impétueuses  
Nos anciens

### *Nés de cette terre*

Lorsque je parlais avec l'azur d'un ton incertain  
j'ai toujours eu peur de mon nid  
de mon aile émue et timide au-dessus du faite  
le pain gras et fertile étreint mon âme  
Las le désir de changer de glèbes zézayant  
on ne craint plus être de la même lignée  
pas de satin blanc c'est un fait  
mais une voix qui vous appelle à un autre destin  
car la clameur blessée passe à la lardoire  
une ombre côtoyée  
je préfère la marée de la terre  
le bruissement des abeilles le secret des dipladénias  
les boucles vertes et argentées des tradescantias  
le rire des insectes aux mâchoires utiles dans la canopée  
aux jabots bien remplis et ravis  
Enfants aux échos brûlants  
nous cherchons le parfum des yeux

et non l'or gratté des eaux saumâtres  
je ne recule pas devant les fusils givrés  
la seule règle trouve source  
les mains nues la voix calme et crépitante  
faire face devant les caprices des grêlons  
enlacer la douce chair sans trembler  
peindre de mes doigts le clavecin de ces vers  
ne pas idolâtrer leurs dieux de pierre de bois  
leurs buissons d'épines

Ma maison sème les cornes à nul autre pareil  
pour le plaisir gratuit de rire avec ces fleurs  
comme moi éphémères  
n'emportant rien d'autre que les lèvres chères  
même le poulx des pistils gagne cette sage foi  
dans ce bas monde  
Rien de plus normal que de sortir  
de ce troupeau de tigres affamés  
il faut dénouer d'autres jeux  
dans ce jardin prémices d'un tout autre humus

Leurs grâces déguenillées scellent diamants et caviar  
sur leurs ombres portées  
ce ne sont que bourgeons dénués de sève  
tout juste un flot encombrant de paroles de gestes et de rosées glaciales  
rien de bien nouveau  
les aveugles guident les sourds  
et ils tiennent à leurs trésors amassés  
pauvre mendiant de lune éprise  
j'avoue que la soie et ce cuir ne peuvent me désaltérer

Lorsque les tumeurs les dévorent  
ils ne cherchent même pas le sceau ni les ailes vagues  
un dessein avoué et mille argiles changent le destin

chacun peut repartir sans boiter  
une orgie bistre de brames s'enfuit  
avec leurs soubresauts inachevés  
les râles arrogants lèvent  
leurs cortèges de banalités fières et soûlantes  
Besoin de rien  
la chair chasse les richesses fanées  
les yeux ouverts ils ne croient à rien d'autre  
qu'à leurs médailles de truffe noire  
et aux foudres de leurs mèches décharnées  
leurs cheveux en gammes massives  
tournent en un brouillard moderne

Les prodiges des devins épatent les comblés  
les ombres claquent des mains pour les applaudir  
à chacun une nudité secrète des yeux  
Une soif intense me blanchit la gorge  
sans être né trop tôt ni trop tard  
il faut affronter en douceur  
les chiens cornés de griffes acérées  
avec sagesse et douceur  
le portrait vivant passe par ces confidences  
au jour le jour

Mon ru alimente avec candeur  
le vent pétri de ce rocher invisible  
il ne se dérobe pas

**[Laurent R. 70 ans, Lédât]**

## *Romance calligraphique*

Écriture, tu me mènes la vie dure.  
Ça fait pourtant longtemps que j'voulais te connaître,  
Mais, depuis notre rencontre, j'ai la tête pleine de lettres.  
Je ne remets pas en cause notre aventure!  
Je voudrais juste que par moment, ça s'arrête.  
Faire une pause dans cette overdose de prose. Mais tu t'y opposes.  
Tu harcèles ma cervelle de voyelles,  
Tes consonnes résonnent comme des klaxons dans mon crâne qui fusionne!  
Et quand, au bord du malaise, j'essaie de faire le point,  
Tu repars en thèse, tu serres les poings.  
Tu t'interroges,  
Tu t'exclames même qu'il est impératif que je sois créatif  
Pour ne pas que nos attraits d'union restent en suspension.  
T'as peut être raison...

Écriture, tu me mènes la vie dure.  
Mais comment résister à ton appel plus que parfait,  
Moi qui ne suis qu'un poète imparfait.  
Inconditionnel de tes murmures.  
Avant notre liaison, mon passé était composé de souvenirs et de quelques projets  
d'avenir.  
Mon présent est simple et se résume en deux points :  
Travail et vie de famille que je conjugue avec soin.  
Mais maintenant que tu t'immisces dans les interstices de cette vie lisse.  
Mon futur s'annonce tortueux,  
Depuis tu m'as greffé sur les oreilles et les yeux des corps spongieux.  
Des éponges qui se gorgent des petits riens dont le quotidien regorge,  
Et les distillent en gouttes d'encre, qui une fois dans mon ventre,  
Me rongent les songes.  
Heureusement que l'alambique se termine par mon Bic, qui, d'un simple dé clic,  
s'applique

À piquer les rimes qui se marrent de se mirer dans des rames de papier!  
Pour mon stylo, pas d'anicroches, il file un coup d'taloche aux syllabes moches,  
Et fait quelques encoches aux belles pour qu'elles s'accrochent entre elles.

Cet ami qui, jusqu'ici, n'était pour moi qu'un outil,  
Est devenu ni plus ni moins que le témoin de notre romance.  
Il en est l'essence. Et même s'il arrive qu'il entre en transe et s'égare en double sens.  
Je pense qu'il y a de bonnes chances pour qu'à nous trois, on avance.  
Alors écriture, c'est vrai, que tu me mènes la vie dure.  
Mais au vu de ce que tu m'procures, une chose est sûre :  
J'ai envie qu'ça perdure.  
Et je te jure que chaque jour, je te ferai la cour,  
En espérant que notre amour soit scellé pour toujours.

### *Substitution amoureuse*

Je passe mes jours et mes nuits à écrire slams et poèmes.  
Mais un truc m'ennuie j'n'en ai pas fait pour la femme que j'aime.  
Alors aujourd'hui, je sors l'encrier, ma plus belle plume,  
Et j'ouvre enfin mon cœur d'enclume.  
L'exercice est difficile, et beaucoup d'orateurs habiles s'y sont essayés.  
Mais si Grand Corps et Souleymane y ont excellé,  
Je suis bien loin d'avoir leur habileté.  
C'est donc en toute humilité, que j'avais tenter de faire tinter  
Mes vers à pied aux oreilles de ma moitié,  
Du cristal oral pour celle qui m'a extrait du bac à rats  
Lorsque j'avais des bleus aux bras.  
Pour elle, qui me fit sortir des rails pour me remettre sur la bonne voie.  
Sans juger, sans gruger. Juste l'envie de partager,  
Le reste de ses années avec un naufragé.  
Aujourd'hui encore, j'en reste sans voix.

Je passe mes jours et mes nuits à écrire slams et poèmes.  
Et j'n'ai qu'une envie, c'est d'en faire un pour la femme que j'aime.

Pour être franc, je suis toujours accroc.  
Mais l'héroïne pour laquelle je craque n'envoie pas à l'hosto.  
La preuve : après trois ovaires doses, j'suis encore là !  
Et l'apothéose, c'est qu' je leur dois d'être Papa.  
J'ai délaissé mes souvenirs de came trop amers,  
Pour partager l'avenir d'une femme que j'ai faite mère.  
Et d'la bonne, celle dont je rêvais dans mes chimères.  
Bien sûr, il m'arrive d'avoir des périodes de manque.  
Comme lorsqu'elle est absente et que son corps me tente.  
Que je maudis l'heure qui passe en rêvant d'sa peau lisse...  
Ces crises sont violentes mais toutes relatives,  
Car si j'm'autorise une rétrospective,  
Je préfère me languir de la voir revenir,  
Que d'attendre mon dealer en fuyant la police.

Je passe mes jours et mes nuits à écrire slams et poèmes.  
Mais l'inspi me fuit quand je suis loin de la femme que j'aime.

Alors quand l'absence devient trop pesante,  
Je fixe, avec cette photo qui m'aimante.  
J'm'envoie son sourire en intraveineuse,  
Et me plaît à croire, que j'la rends heureuse.  
Ce qui semble être le cas, si j'en crois l' retour de ma vestale,  
Qui apprêtée d'atours, se transforme pour son mâle, en femme fatale.  
Comment pourrais-je décrocher d'une telle addiction ?  
Je ne peux que l'aimer sans compromission,  
Essayer chaque jour de la séduire,  
Pour la r'mercier d'm'avoir permis d'conduire  
Sur les sentiers d'une vie, que je semblais fuir.

J'ai passé des jours et des nuits à écrire ce poème,  
Mais il ne prendra vie que quand j'saurai si ma femme l'aime.

En attendant la réponse, chaque matin je m'défonce,  
J'attends qu'elle quitte les draps, trop souvent de bonne heure,  
Pour préparer les enfants dans la bonne humeur,  
Je m'déplace lentement jusqu'à sa place,  
Pour remplir mes narines de son odeur,  
Qui reste la seule cocaïne qui affole mon cœur.

J'étais camé mais tu as changé la donne, ma bien-aimée.  
Alors je ne changerai pas de main, sans toi à mes côtés.  
Une dernière piqure de rappel ;  
Pour te dire que je t'aime, ma belle,  
Et que grâce à ton charme et ta donne,  
Mon paradis n'est plus artificiel.

### *Le paon slame*

Je suis l'orateur au grand cœur,  
Qui se pare d'oriflammes pour plaire aux femmes.  
Tel le paon qui se pâme, ce soir, je slame pour vous, Mesdames !  
Ce n'est pas qu'j'en veuille à ces Messieurs, mais j'ai un contentieux  
Avec ceux qui gloussent et qui toussent lorsque je pousse les mots précieux.  
Hermétiques à l'art poétique qu'ils trouvent comique,  
Ils se rient des vers oratoires, qu'ils préfèrent remplis sur l'comptoir.  
Ou ils s'imbibent, abîment les rimes et se griment  
De sourires narquois, qui me laissent pantois.  
Et empreints d'une virilité déplacée, ils se laissent aller  
À des quolibets acerbes, qui me file la gerbe.  
La testostérone serait-elle la cause du mal ?  
Serait-ce cette hormone qui éloigne la prose des mâles ?  
J'ai du mal à le croire.  
Car si les hommes trouvent indécent de dévoiler leurs sentiments,

C'est uniquement pour jouer les durs, on n'y peut rien c'est notre culture :  
Il n'est pas de bon ton pour un garçon d'laisser paraître ses émotions.  
Je ne sais pas quel est le con qui a pondu c't'aberration !  
Mais pour ma part, j'n'ai pas suivi ses prescriptions.  
Et si être ému, rire ou pleurer sans retenue,  
Doit être l'apanage des femmes, alors c'est sans état d'âme  
Que je signe des deux mains, et revendique mon côté féminin  
N'en déplaie à certains.

Et s'il m'arrive de jouer les durs,  
C'est uniquement sous la ceinture,  
Car pour ce qui est du cœur et de l'esprit,  
C'est de tendresse et de poésie que je les nourris.

Aussi je caresse l'espoir que ce soir dans l'auditoire,  
Le slam du paon, panse l'âme des mâles qui pensent mal.  
Afin qu'ils comprennent enfin,  
Qu'il n'est pas nécessaire d'être pourvu d'ovaires  
Pour être ému des vers.  
Mais qu'il suffit simplement, d'avoir le cœur ouvert.

### *Glissade*

À votre bon cœur, Messieurs Dames, j'ai besoin d'vous.  
Ça fait des mois qu'j'arpente le macadam, j'suis au fond du trou.  
Je sais qu'vous rentrez d'une dure journée de labeur et qu'mon air crasseux vous fait peur,  
Mais j'vous jure, M'sieurs Dames, j'suis pas méchant.  
D'ailleurs, j'en veux même pas de votre argent.  
Ce que j'voudrais c'est juste un peu d'votre temps.  
Que vous releviez l'nez de votre iPhone ou d'votre littérature,  
Pour écoutez l'histoire d'ma vie et ses ratures.  
Vous savez, M'sieurs Dames, j'ai pas toujours été pauvre.

J'avais un appart, une famille et même pas mal de billets mauves.  
Je sais qu'après mon licenciement j'aurais dû leur dire, essayer de rebondir.  
Mais à ma femme et mes enfants, j'ai préféré mentir.  
Je ne voulais pas les trahir, j'avais juste peur de perdre la face.  
Mais j'les ai fait souffrir, j'y pense chaque jour qui passe.  
Du jour au lendemain, elle est partie avec les gosses.  
Après avoir pris soin de bien préparer le divorce.

D'accord, il a glissé, il n'a pas su se relever.  
Mais vous pourriez l'aider, si seulement, vous le regardiez.

La glissade est devenue descente aux enfers  
Le jour où l'huissier a vendu tous mes biens aux enchères.  
Je sais que j'aurais pu passer quelque temps dans un centre d'hébergement,  
Mais je ne voulais pas me mélanger avec « ces gens ».  
La vérité c'est qu'aujourd'hui je suis l'un d'eux,  
Un sans domicile fixe errant avec le ventre creux.  
Vous savez le plus dur, c'est pas la faim et le froid,  
C'est de voir dans vos yeux que l'on n'existe pas.

D'accord, il a glissé, il n'a pas su se relever.  
Mais vous pourriez l'aider, si seulement vous le regardiez.

Voilà, M'sieurs Dames, c'était l'histoire d'ma vie et ses ratures.  
Vous pouvez r'plonger le nez dans votre iPhone ou votre littérature.  
Je sais que vous vous dites, ça n'arrive qu'aux autres.  
Mais il suffirait d'une glissade, pour qu'vous soyez des nôtres.

Vous l'avez écouté, mais vous continuez de l'ignorer.  
Mais si un jour vous glissiez, vous pourriez bien lui ressembler...

## *Les nouvelles technostalgies*

Une matinée ordinaire.  
Jdescends l'escalier la tête pas très claire.  
En passant j'allume mon PC et pendant qu'Windows démarre sans s'presser,  
Je m'traîne jusqu'à la cafetière pour y mettre huit doses sans tasser.  
Le café coule avec lenteur ; jpose mon boule devant l'ordinateur,  
Et c'est en m'disant que jdevrais faire une cure de désintox, que jouvre Firefox.  
Vous l'aurez compris, suis accroc aux nouvelles technologies.  
Grâce à elles, j'ai des amis, ou plutôt des contacts, pour être exact.  
Mais ce matin, en surfant sur Facebook, j'ai comme un déclic.  
Et j me prends dans les dents une grosse vague nostalgique.  
De la mer démontée sur mon clavier, un phare surgit d'écume  
Pour fendre la brume de ma mémoire et éclairer une période posthume.

Sont alors remontées à la surface, les parties d'foot endiablées  
Sur les pelouses clairsemées du quartier,  
Où nous avions en guise de but, que de simples pull-overs.  
Mais pour nous c'était l'Parc des Princes, et on s'prenait pour l'Ange vert !  
Bien sûr, y avait déjà le contrôle parental, mais il s'exerçait de la fenêtre.  
Et quand on rentrait toujours trop sales, nos mères savaient l'admettre.

Je m'souviens également des après-midi bi-cross  
Où nous étions quelques gosses à faire les beaux sur les bosses du Parc des Blondeaux.  
On faisait des sauts d'au moins quatre mètres ! À moins qu'e n'soit quarante centimètres...

Mais il fallait toujours qu'on s'la pète !  
En tout cas on n'avait pas peur d's'ouvrir la tête,  
À cette époque où mettre un casque pour faire du vélo,  
Te f'sait passer dans toute la cité pour un blaireau !

Y a mon iPad qu'est en rade, y a mon iPhone qui déconne.  
Y a comme un vers dans la pomme et j'ai oublié l'essentiel...  
L'amitié ne se contente pas du virtuel.

Une fin d'soirée délétaire, j'remonte l'escalier la tête à l'envers.  
En passant j'éteins mon PC et j'laisse Windows s'éteindre sans stresser.  
J'me traîne jusqu'à mon lit pour le fil de ma journée ressasser,  
Et j'me rends compte avec horreur que j'l'ai passé devant l'ordinateur !  
Encore un jour stérile où mes seules discussions ont été sur des « Tchats » débiles.  
J'me promets alors de reprendre ma vie en main,  
Que j'sortirais voir mes amis dès demain.  
On parlera de nos souvenirs, du bon vieux temps,  
De ce passé que l'on oublie un peu trop souvent.  
  
Y a mon iPad qu'est en rade, y a mon iPhone qui déconne.  
Y a comme un vers dans la pomme et j'ai oublié l'essentiel...  
L'amitié ne se contente pas du virtuel.  
  
Je ne veux plus être accroc aux nouvelles technologies,  
Je préfère encore me nourrir de nostalgie.  
De technostalgies....

### *L'homme aux trois visages*

Je suis l'homme aux trois visages.  
  
Mon reflet dans le miroir est atypique, je ne peux me voir que dans un triptyque.  
Sur lequel l'obtention d'une image haute résolution ne peut se faire qu'à condition,  
D'effectuer le bon réglage.  
  
Mon premier est le visage du géniteur.  
Il est arrivé accompagné de bonheur.  
Il n'est pas un père parfait, mais il se bat pour y parvenir.  
Pour être à la hauteur, il se nourrit au quotidien du sourire de ses bambins.  
Il sèche les pleurs, quelle que soit l'heure, de ses chérubins.  
Et lorsqu'il perd ses nerfs, quand il s'emporte, quand le père sévère est à leur porte.  
Il tempore, culpabilise, puis réalise que ce ne sont que des bêtises,  
Qui ne méritent pas qu'il en fasse une crise.

Alors il jure à ses enfants, que quoi que leur réserve le temps,  
Il sera là comme une armure, pour les protéger des blessures.  
Que son amour éternel aura raison de toute querelle.

Je suis l'homme aux trois visages.  
C'aurait pu être un avantage, mais comme l'étoile l'est aux Rois mages ;  
Ils sont indissociables.  
Je dois me battre comme un beau diable, pour établir un lien social entre ces illusions  
faciales.

Mon second visage est sans conteste le plus complexe, pourvu qu'il ne devienne pas l'ex.  
Mari ravi, il voudrait être époux modèle, lui dire chaque jour qu'il la trouve belle,  
Que c'est bien elle son top model.  
Il voudrait être là quand elle a peur, pour la serrer contre son cœur.  
Il voudrait être là quand elle a froid, pour la réchauffer sous les draps.  
Il voudrait juste tous les jours, lui témoigner tout son amour.  
Mais l'époux modèle a ses failles. Et lorsqu'il déraile,  
C'est l'épouvantail qui l'assaille au bercail !  
Il exige, fustige, blesse, agresse sans cesse...  
C'est là qu'elle tique, réplique, lui explique ; qu'avec ou sans défaut, il reste son héros !  
Alors, l'épouvantail rend les armes,  
Et c'est en larmes que le mari la remercie d'avoir omis les représailles.

Je suis l'homme aux trois visages.  
C'est sans relâche que je scrute la glace pour être sûr qu'aucun ne s'efface.  
Je dois faire attention à ma concentration, pour que mes trois faciès résonnent à  
l'unisson.  
Car l'interconnexion nécessaire aux décisions ne souffre pas de confusions.

Ma troisième face était en place depuis longtemps.  
Elle vivait seule et se nourrissait de bon temps.  
Épicurienne et grande adepte du Carpe Diem,  
C'est d'un œil noir qu'elle accepta de diviser son territoire.  
Elle était en rogne de partager sa liberté avec ces trognes trop structurées.  
Et n'avait de cesse de protéger son droit d'aïnesse.

Ses deux cadettes lui rendaient bien,  
Ne pouvant admettre qu'on fasse la fête sans se soucier du lendemain.

Ces futiles peccadilles durèrent quelques années.  
Puis comme toutes les broutilles elles devinrent surannées.

Alors, d'un commun accord.  
Puisqu'ils vivaient sur le même corps.  
Les trois visages firent un effort. Et sans dommage,  
Ils partagèrent leurs sorts.

Je suis l'homme aux trois visages.  
Que mes cieux soient sans nuages.  
Ou que mes yeux voient des orages.  
Voilà ce qu'est, mon paysage.

**[Pascal M.]**

### *Tout shoes...*

Depuis ce dimanche 15 mars 2020, nous devons vivre confinés, contraints de suspendre promenades, visites, sorties.... Certes, l'ennui risque de nous gagner et la contemplation quotidienne de notre nombril, devenu centre du monde, ne suffit pas à y remédier.

Je ne prétends pas avoir LA solution à la morosité, mais je compte bien vous distraire un peu avec ce nouveau P'tit livre.

Puisque nous n'en avons pas un besoin immédiat, prenons donc le temps de brosser, soigner, lustrer, entretenir, bichonner nos chaussures.

Mais avant de vous mettre à frotter, retrouvez (ou découvrez) les « contenants » de nos pieds, au gré des lieux, des époques, des pays, des activités, des saisons.

Faites d'insolites rencontres et imaginez vos pieds dans ces surprenantes chaussures....

Le point de départ de cette promenade immobile, c'est la Lorraine, qui fait

immanquablement penser aux sabots.

Les voilà qui s'éloignent déjà, claquant sur le pavé

Un petit tour par l'Alsace, où leur forme est un peu différente, le « nez » retroussé, presque impertinent (fresch dit-on au pays)

Hop là ! Laissons-nous entraîner dans une farandole, au rythme martelé...

Quel calme, à présent ! Dans le bruissement du tulle, les pointes satinées effleurent le parquet de danse....

Pendant que les petits rats exécutent sauts et entrechats, les gars sont à la pêche, guettant sauts de carpes et de poissons-chats. Ils sont munis de l'équipement chaussant adapté à la profondeur des eaux dans lesquelles ils exercent leur passe-temps favori :

Bottes, cuissardes, waders.

Le chausse-pied pour y glisser le pied n'est pas fourni, tandis que le tire-bouchon indispensable pour en sortir se trouve... dans le panier-siège du bon pêcheur. Si ! Si ! Entre le casse-croûte et la bouteille de rosé...

Que pensez-vous de la poulaine médiévale ? Elle n'a rien à envier à certaines de nos chaussures modernes, comme ces boots-santiags :

Quel est le point commun de ces deux types de chaussures ?

Leur origine, voyons !

« Ma, cé della chaussour italienné : della sandalé romainé, basiquoué, et pouis dé stiletto contemporané, souperbé! ».

2 000 ans de torture progressive de la voûte plantaire et des orteils séparent les deux modèles .... mais également un gain de taille de 15 cm pour celles qui osent se risquer à porter des stilettos.

Confortable, élégante, raffinée...

Que dis-je.... elle est « in-tem-po-relle » .

Elle, c'est la charentaise.

Portée avec des bas de contention, la charentaise exprime toute sa féminité.

Une version ethnique, bio, vegan, bref... de la ficelle naturelle tressée....

Gare à la rencontre des orteils avec les pierres de la route !

Existe en noir, pour compléter la panoplie de Dark Vador.

Accessoirement, est utilisée pour le ski....

Ski – Sky - Skywalker - Dark Vador... Elle est bonne, celle-là....

Voici le mocassin amérindien masculin. Comment puis-je affirmer qu'il s'agit d'une chaussure d'homme ?

Il n'y a qu'à regarder au-dessus de la cheville : la jambe n'est pas épilée !

Ci-dessous, le mocassin pour dame...

C'est le cauchemar pour nos grands pieds européens : les chaussures des geishas japonaises, dans lesquelles elles avancent à petits pas serrés.

En version « chaussures du quotidien » et en version « tenue de cérémonie »... mais toujours sur des semelles en bois.

Savez-vous que les plus anciennes chaussures du monde ont été découvertes en Arménie et datent de plus de 4 millénaires ?

Avec ces cothurnes, je vous mets au défi d'esquisser le moindre pas de danse ou même de descendre un escalier !

Je ferais bien le pari que le créateur de cette folie ne s'est pas risqué à les essayer...

Les « Ghillies » sont utilisées en danse irlandaise et écossaise, de même que les claquettes.

Culture, tradition et sport : la danse, c'est tout cela à la fois.

Les chaussons d'escalade pour parois lisses et les chaussures pour escalader des chutes glacées.

Dans les deux cas, je passe mon tour : j'ai le vertige.

En pays catalan, l'espadrille est un véritable symbole régional, au même titre que la féria...

La babouche marocaine se reconnaît à son cuir fin et son bout pointu. Elle ne peut être confondue avec la babouche berbère...

ni avec les croc's, dont les couleurs acidulées ne vont avec rien...

La chaussure minimaliste est assez difficile à trouver. Personnellement, je n'imagine pas de différence de confort entre le pied nu et cette...., enfin, ce... truc caoutchouté.

Du plus grand chic, ces chaussures de cristal sont aussi rares que les chaussons de vair de Cendrillon (le vair est fourrure de petit-gris... Non, pas l'escargot petit-gris, mais l'écureuil !)

Adeptes du laçage, voici les bottines, les spartiates et les cuissardes

L'élégance se niche aussi dans ces incroyables chaussures japonaises.

Il ne reste plus qu'à acheter la selle, les rennes, les étriers, le mors, la cravache.

Ah, j'ai failli oublier, il faut aussi le cheval....

À la Renaissance française, la haute semelle de bois (pouvant atteindre 60 cm de haut) de ces souliers appelés « chopines » évitait aux élégantes de patauger dans la saleté des rues.

L'odeur du cuir brut des bottes de cow-boy, rappelle beaucoup celle .... des baskets pourries de nos adolescents....

Au temps des pharaons, la sandale égyptienne était faite de paille tressée, munie de lanières en feuille de papyrus. Simple et efficace !

Messieurs, je vous présente la chaussure « Louis XVI ».... tout simplement royâââle .

Ça, c'est une chaussure à bout carré, ou je ne m'y connais pas !

Savez-vous ce que sont des « méduses » ?

Elles ne sont pas plus ridicules que ça :

On dirait une improbable coupe de cheveux, non ?

Les goûts et les couleurs ne se discutent pas, paraît-il. Mais on peut quand même avoir un avis sur ce qui suit :

Être branchée, au Japon, ou respecter la tradition des pieds bandés en Chine... Quel dilemme !

La chaussure « Richelieu » avec ses guêtres blanches, so british !

Tsst-Tsst-Tsst !

On se concentre sur la hauteur des bottes ! Pas sur la plastique de la dame qui les porte !

En opposition de toujours, les États-Unis et la Chine :

les Rangers contre les chaussures en soie naturelle.

Assez fait les clowns !

Pensez à recycler vos vieilles chaussures.

Et voilà ! La promenade immobile s'achève.

Je me permets un dernier raccourci de l'Histoire : au début de la vie, les chaussons-sons-sons des petits petons-tons-tons sont tout mignons-gnons-gnons.

Quelques décennies plus tard, lorsque la pointure 45 n'y suffit plus, on déchanté. Il est temps de prendre les shoes en main.

Cette fois, c'est décidé, on passe tous la brosse à reluire.

**[Éliane D.]**





## **[MERCI]**

Merci à toutes celles et à tous ceux qui ont nous ont permis de faire face à la pandémie de la Covid-19.

Merci à toutes nos contributrices et contributeurs d'avoir partagé leurs créations. Elles sont aujourd'hui regroupées dans ce livre dont le but est de témoigner de ce que nous avons vécu en 2020, de ce que nous avons pensé de cette épidémie et de comment nous imaginons le monde de demain.

Merci à toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs qui ont permis de réaliser et distribuer ce livre.

Merci aux établissements scolaires, bibliothèques, associations et hôpitaux qui ont accepté d'intégrer cet ouvrage sur les étagères de leurs bibliothèques.

Merci à vous d'avoir eu la curiosité de découvrir ces pages et de vous plonger dans cette période où la solidarité et la lumière ont triomphé d'un virus qui a emporté trop de personnes.

Merci.

Voilà un mot simple qui résume tout ce que nous avons envie de nous dire en 2020.



[Carla M. 8 ans – Concours Acapelart]



[Noé D., Dinan]



[Noémie 5 ans & Mathieu 3 ans, Épernon]

### *La petite lumière au bout du tunnel*

Depuis le 16 mars 2020, je suis confinée avec mon mari dans un petit appartement à loyer modéré, comme beaucoup de gens...

Je suis passée par toutes les émotions de l'arc-en-ciel, comme tout le monde...

Je pense différemment, comme la plupart des terriens confinés...

Et pourtant, je vis une situation exceptionnelle que je suis la seule à vivre...

Chaque matin, je me lève alors qu'il fait encore nuit. Mon mari dort et je sors du lit sans faire de bruit. J'ouvre les volets de la salle à manger et c'est là que commence mon incroyable privilège : je vois une petite lumière au loin. Elle est là, chaque matin à la même heure. Elle brille avec la même intensité. J'aimerais savoir qui me tend cette lueur d'espoir ?

15 jours de confinement sont passés. J'ai fait du rangement et j'ai retrouvé la paire de jumelles de mon grand-père... Et ce matin, je l'ai vu de près la petite lumière au bout du tunnel...

C'est, en fait, une petite femme, la cinquantaine, d'après ce que je peux distinguer. C'est elle qui, jour après jour, m'a permis de garder espoir...

Elle fait consciencieusement le ménage dans le cabinet médical qui est au bout de ma rue...

Aura-t-elle droit à des remerciements à la fin de tout cela ?

**[Martine S., Thuir]**



[Elsa E. 16 ans, Digoïn]



[Gemma L., Londres]

*Extrait du livre Blissful Isolation, publié par la Lymphoedema Research Charity.*

### *Partie 1 : Chanson Alice et Maxime*

Infirmiers et Brancardiers,  
Chirurgiens ou Pharmaciens,  
Aides-Soignants ou Simples Agents,  
Docteurs ou Réanimateurs,  
Cette crise sans précédent nous a poussés au confinement,  
Mais on se lève tous les matins, pour vous aider à voir demain !  
Et cette vie on vous la conserve, alors, s'il te plaît, Rest' à t'baraque !  
Anesthésistes ou Hygiénistes,  
Psychologues ou Pneumologues,  
Caissiers ou bien Routiers,  
Policiers ou même l'Armée  
Tous unis dans ce combat pour éradiquer le Ccorona,  
Force et courage à ces Héros, on va finir par le mett' KO  
Et cette vie on va vous la conserver alors, s'il te plaît, Rest' à t'Baraque.

### *Partie 2 : Chanson Alice et Maxime*

Biologiste, ou Standardiste,  
Éboueur ou Agriculteur,  
Pompier ou Agent de Sécurité  
Gendarme ou Libéral,  
Tous ces métiers intimement liés, pour assurer vot' sécurité,  
Sont tous au front, dans le même bastion,  
Levons le poing à l'unisson !  
Et cette vie on va vous la conserver alors, s'te plaît, Rest' à t'Baraque !  
Personnes âgées ou Handicapées,  
Nos Chers Enfants, les Étudiants  
Les Réservistes, les Gens à risques,  
Les Gens touchés, cicatrisés,  
Cette pandémie nous aura changés, de près, de loin, on aura lutté,  
Mais on en sortira plus fort d'avoir fait tous ces efforts,  
Alors merci pour tous vos actes, bientôt tu pourras sortir de t'Baraque !

**[Alice & Maxime W.]**



[Nola ML. 13 ans, La Réunion]



[Quentin M. 17 ans, Libercourt]



**[Christine C. 61 ans, Pluvigner]**

Tout ne sera pas terminé.  
Après les morts, les blessés  
Par ce virus tant redouté  
Il faudra toujours se méfier.

Nous devons rester très prudents  
Faire tous les gestes « barrières »  
Ne pas revivre ces moments  
Surtout ne pas faire marche arrière.

Merci aux soignants, soignantes,  
Applaudis à 20 heures pétantes  
C'est l'hommage que nous leur devons,  
Pour leur immense dévotion.

Grâce à eux, aux laboratoires,  
Aux grands chercheurs vont nos espoirs

Nous les savons très compétents  
Mais nous restons très impatients...

Il nous aura fait bien du mal  
Sur toute la Terre, en général,  
Alors... Attendons le moment,  
De son complet « enterrement ».

[Ariette P. 76 ans, Châtelailon-Plage]



[Rose V. 5 ans, Besançon]



[Maxence H.]

*Je rêvais d'être magicienne...*

Aujourd'hui je cherche cette baguette magique  
Qui pourrait annuler ce mauvais sort  
Je voudrais faire sortir des papillons, des libellules  
De mon chapeau  
J'aimerais se voir se relever  
Tous ceux qui nous quittés  
Je souhaiterais pouvoir toucher l'épaule  
De ceux qui se battent pour nous  
Je voudrais les entourer de mes bras  
Pour leur redonner courage et leur dire merci  
Qu'une lumière jaillisse de leur corps  
Et de leur âme meurtrie  
Que cette lumière soigne,  
Qu'elle efface ce cauchemar  
Mais je n'ai rien à sortir de mon chapeau  
Juste l'espoir de garder vivante ma famille,  
Mes amis, mes voisins.  
Juste le souhait que bientôt le bonheur,  
La paix, reviendront dans nos maisons.  
Et que l'on pourra refaire et envisager  
Une nouvelle vie en ayant tiré les bonnes leçons  
De solidarité, d'humanisme et de bienveillance.  
Sérénité revient vers nous....

**[Nanou, Verdèse]**

*Poème de confinée n° 22 : « D » comme...*

« D » comme Déconfinement, depuis l'temps qu'on l'attend !  
On a vraiment envie de vivre autrement !

« D » comme Démystifier toute l'actualité,  
Les intox, les infos, trier le vrai du faux !

« D » comme Désinfecter, c'est loin d'être terminé,  
Le gel et l'eau d'Javel vont laisser des séquelles !

« D » comme Décompression. On était sous tension  
Mais en se relâchant, faudra faire attention !

« D » comme Déboussolés. En perdant nos repères,  
Un monde s'est écroulé. Allons-nous le refaire ?

« D » comme Dérogatoire, du matin jusqu'au soir,  
Les papiers pour sortir étant obligatoires.

« D » comme Dernier poème. Y a une fin à tout.  
Même les choses que l'on aime peuv' s'arrêter, c'est tout !

Poèmes de confinée... ça va se terminer  
Puisque « Confination » ne s'ra plus de saison !  
Poèmes déconfinés ? Une idée à creuser !  
Dans cette actualité, tout reste à inventer !  
Bien malin qui peut dire quel sera l'avenir ???

[Marie-France B. 65 ans, Rennes – 10 mai 2020]



# [INDEX]

## [A]

Aïcha D. 33  
Aimy N. 89  
Alice GL. 109  
Alice W. 231  
Ambre H. 85  
Angela B. 23  
Anne L. 144 178  
Anne-Laure N. 100  
Annie P. 15  
Annie R. 196  
Antoine DG. 177  
Apollonia P. 67  
Arlette P. 51 235  
Aymeric 90

## [B]

Benoit D. 158  
Brigitte C. 122

## [C]

Carla M. 226  
Caroline V. 52  
Célia 172  
Charlie D. 27  
Chloé 46  
Christelle D. 131 168  
177  
Christine C. 234  
Christophe C. 132  
Cloé R. 195  
Collège Joseph Calvet 30  
45 75 158 159  
165 172  
Concours Acapelart 193  
194 195 196  
197 198 199  
200 201 202 226  
Corinne SP. 192

## [D]

Danielle G. 161  
Delphine L. 201  
Dominique B. 141  
Dominique C. 51

## [E]

École la Providence Nicolas  
Barré 8  
Éléonore S. 108  
Éliane D. 222  
Éloïse C. 193 202  
Elsa E. 229  
Émilie D. 96  
Émilie T. 41  
Erwan T. 92  
Etha 94  
Ethan 46

Ethan G. 101  
Eva G. 163  
Eva H. 105  
Eva S. 99

## [F]

Fatiha Z. 68  
Félix 30  
Françoise H. 11 13 35  
36 47 61 73  
114 121 128  
135 170 176  
187 191 205  
Frédérique L. 197

## [G]

Gabriel R. 97  
Gaëlle T. 20  
Gemma L. 133 143 230  
Gisèle K. 45  
Guilhem 45  
Guillaume 172  
Guy W. 201

## [H]

Hélène C. 57  
Hipolyte 46  
Hugo B. 80

## [J]

Jacqueline F. 18 21  
Jim D. 100  
Joann H. 14 65 108  
Jolan B. 174  
Julie G. 84 104  
Juliette VC. 16  
Justin F. 16

## [K]

Kenza B. 93

## [L]

Laureen C. 9  
Laurence L. 123  
Laurence RG. 115  
Laurent R. 208  
Laure T. 71  
Léa B. 94  
Léa DSM. 199  
Léa M. 102  
Linda B. 17 20  
Lise 200  
Lola 75  
Lucas C. 100  
Lucas H. 84 103  
Luna C. 160

## [M]

Maël H. 86  
Maëlys B. 101 104  
Maëlys H. 87  
Maé P. 90  
Maeva 88  
Magali L. 175  
Mamie Mireille G. 19  
Manon 159  
Manoua M. 34  
Marcello P. 62  
Margaux M. 165 167  
Marie-Anne W. 32 63  
Marie-Claude G. 49  
Marie-France B. 62 75  
162 169 171 237  
Marie-Jeanne DC. 73  
Martine S. 228  
Mary-Line B. 66 71  
Matteo G. 103  
Mathieu 227  
Mathilde L. 119  
Matisse H. 131  
Matthieu L. 40  
Maxence H. 235  
Maxime W. 231  
Melysa C. 158

Mia F. 107  
Mia O. 96  
Morgane P. 139  
Mylène D. 179

## **[N]**

Nanou 185 236  
Nathalie de R. 34 69  
70 120  
Nathalie G. 78 104  
Nathalie G. (classe de) 79  
80 82 83 84  
85 86 87 88  
89 90 91 92  
93 94 95 96  
97 98 99 100  
101 102 103  
104 105 106  
107 110 129 137  
Natty P. 79  
Nicolas F. 156  
Nicolas K. 198  
Nicolas P. 64  
Noa G. 98  
Noé D. 16 227  
Noémie 227  
Nola ML. 232

## **[O]**

Olga M. 24 138

## **[P]**

Paloma 46  
Pascal M. 218  
Paulette P. 124  
Pierre Jean S. 192  
Pierre L. 201

## **[Q]**

Quentin M. 233

## **[R]**

Rachel G. 91  
Rachel O. 87  
Rayan V. 95  
Régine P. 55  
Romane C. 130  
Romane P. 194  
Rosa CR. 14  
Rose V. 235

## **[S]**

Sabah T. 193  
Sabine B. 186  
Sacha P. 97

Samuel G. 82 83 107  
Sandrine M. 37  
Scarlett H. 14 64 65  
74  
Sylviane M. 119 178

## **[T]**

Tess B. 31  
Théo G. 182

## **[V]**

Vanina B. 46  
Venceslas 46  
Victoria 200  
Victor S. 22  
Virginie M. 200  
Virginie N. 180

## **[X]**

Xénia M. 13 204

## **[Y]**

Yamin C. 130  
Yann G. 103  
Yannick T. 50

ISBN : 978-2-490660-64-3 (pdf)  
ISBN : 978-2-490660-65-0 (version imprimée)  
ISBN : 978-2-490660-66-7 (ePub)

© Fondation Ipsen, 2020  
La Fondation Ipsen est placée sous l'égide de la Fondation de France.

[www.fondation-ipsen.org](http://www.fondation-ipsen.org)

Dépôt Légal : Décembre 2020

NB : Les opinions exprimées dans ce recueil n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de la Fondation Ipsen.





Quoi qu'il arrive à l'humanité, une chose est sûre : l'esprit humain perdure. Au cours de l'année passée, nous avons pu le constater à maintes reprises : des professionnel.le.s de la santé qui mettent leur vie en danger, des voisin.e.s qui s'entraident, des commerçant.e.s ouvert.e.s malgré les risques et des familles qui survivent dans des conditions exiguës. L'esprit humain est fort et sera vainqueur ; ce livre en témoigne.

Comment avons-nous relevé, chacune à notre manière, les défis de l'épidémie ? Ceux et celles dont nous parlons dans ce merveilleux livre illustrent une épidémie de solitude, la souffrance de beaucoup, et la douleur de la perte. Cependant, un thème ressort, que ce soit dans les dessins, la prose ou les poèmes : l'esprit humain résiste.

La Fondation Ipsen est ravie de vous apporter ce témoignage sur ce qu'il y a de meilleur dans l'humanité : **Nous, ensemble.**

James A. Levine,  
*MD, PhD, Professeur  
Fondation Ipsen, Président*

Retrouvez toutes nos publications  
sur [fondation-ipsen.org](https://fondation-ipsen.org)

La Fondation Ipsen est placée sous l'égide de la  
Fondation de France

ISBN : 978-2-490660-64-3 (pdf)  
exemplaire gratuit - ne peut être vendu