

CINQ CONSEILS POUR AFFRONTER SPIRITUELLEMENT UNE PANDEMIE

Difficile de tenir le cap pendant une pandémie qui contraint chacun à rester chez soi. Même s'il a été prévoyant et qu'il a rempli son congélateur à ras bord, l'homme ne peut pas vivre seulement de pain ; cette épreuve se traverse également spirituellement. Voici cinq conseils qui peuvent servir pour y parvenir.

1) Prenez les précautions qui s'imposent

Il ne faut pas négliger le matériel. Par amour pour votre prochain, prenez au sérieux toutes les précautions matérielles qui s'imposent. Se mettre en quarantaine chez soi et faire un stock de nourriture pour les prochains jours afin de ne pas sortir. Rester chez soi c'est sauver des vies. Si nous faisons tout ce que nous pouvons pour nous protéger et faire de même pour ceux qui nous entourent, c'est un vrai acte de charité. Cette phrase attribuée à saint Ignace résume bien cette idée : *«Priez comme si tout dépendait de Dieu ; faites comme si tout dépendait de vous»*.

2) Préparez votre cœur à ce qui pourrait arriver

Quand il s'agit de faire face à une peur, parfois, la meilleure approche consiste à examiner en détail le pire scénario possible afin de le démystifier et de l'accueillir. Si vous vous sentez terrorisé, demandez-vous : *«De quoi ai-je vraiment peur ?»*. Si ceux qui lisent cet article seront gravement touchés par la pandémie, il est prudent de se préparer à tout, et même à la mort. De nombreuses personnes ont peur de la mort et cette situation fait remonter à la surface cette terreur profondément enfouie. *Il est normal d'avoir peur, mais la vérité fondamentale de notre foi, c'est que le Christ apporte la vie éternelle ; Il est ressuscité des morts et Il a fait cette même promesse à chacun d'entre nous. Mais ...avons-nous vraiment confiance en Dieu ? Voilà la clé d'une paix intérieure profonde en cette période de crise. Même une pandémie n'est pas plus forte que l'amour de Dieu pour nous. L'Église et les saints nous encouragent à penser à notre mort future parce que c'est un moyen de prendre conscience de la valeur de la vie présente et de la savourer. Cette pratique, qui est appelée *memento mori*, c'est-à-dire *«souviens-toi que tu vas mourir»*, rappelle à l'homme sa condition de mortel. Nous y sommes justement confrontés pendant le Carême, alors que nous sommes appelés à nous souvenir que *«nous sommes poussière et que nous retournerons à la poussière»* (Gn 3, 19).*

3) Soyez un témoin auprès des autres

Cette situation est une magnifique occasion de montrer au monde comment un chrétien agit en temps de crise. *Le calme et la générosité* seront de puissants témoins si nous partageons notre paix avec les autres au lieu de nous joindre à la panique et à l'hystérie. On peut tout d'abord être témoin auprès de ceux avec qui l'on vit sa quarantaine ; lutter pour maintenir la paix familiale dans un espace réduit tout au long de la journée et s'excuser lorsque l'on a été trop loin, c'est déjà un premier témoignage. Un autre aspect important de ce témoignage, ce sont *les commentaires que l'on fait sur la crise*. Certaines personnes sont terrorisées et deviennent «mono-sujet» et d'autres ont dévalisé les stocks des magasins. En fin de comptes, peu importe ce que l'on en pense, et la moquerie ne nous apportera rien de bon. Le chrétien reste dans la bienveillance.

4) Soyez dans la reconnaissance

De quoi peut-on être reconnaissant en cas de pandémie ? En fait de nombreuses choses, comme d'être en bonne santé, d'un rayon de soleil à travers une vitre, d'un voisin qui appelle pour demander des nouvelles ou encore d'un bon gâteau au chocolat. Même si cette démarche semble moins naturelle en temps de crise, n'oublions pas de rendre grâce à Dieu. Une femme confinée à Wuhan témoignait de ceci sur Facebook : «*Notre vie de famille n'a jamais été aussi belle*». La quarantaine peut aussi permettre de passer de bons moments en famille, avec ses amis ou ses voisins, même à distance. Et cela a du prix.

5) Priez

Prendre du temps avec Dieu c'est le fondement de tout le reste. Dieu est la source de la paix et du calme que nous voulons partager ; Il est Celui qui nous inspire confiance et gratitude. Alors, prenez le temps de prier. Nous vous proposons de lire le Psaume 91 (ou le Psaume 90 selon les traductions).

*Celui qui demeure sous l'abri du Très-Haut, repose à l'ombre du Puissant.
Je dis à l'Éternel : mon refuge et ma forteresse, mon Dieu en qui je me confie !
Car c'est Lui qui te délivre du filet de l'oiseleur, de la peste et de ses ravages.
Il te couvrira de ses plumes, et tu trouveras un refuge sous ses ailes.*

*Sa fidélité est un bouclier et une cuirasse.
Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit, ni la flèche qui vole de jour,
Ni la peste qui marche dans les ténèbres, ni la contagion qui frappe en plein midi.*

*Que mille tombent à ton côté, et dix mille à ta droite, tu ne seras pas atteint ;
De tes yeux seulement tu regarderas, et tu verras ce que produit la méchanceté.
Car Tu es mon refuge, ô Éternel! tu fais du Très-Haut ta retraite.*

*Aucun malheur ne t'arrivera, aucun fléau n'approchera de ta tente.
Car il ordonnera à ses anges de te garder dans toutes tes voies ;
Ils te porteront sur les mains, de peur que ton pied ne heurte contre une pierre.*

*Tu marcheras sur le lion et sur l'aspic, tu fouleras le lionceau et le dragon.
Puisqu'il m'aime, Je le délivrerai, Je le protégerai, puisqu'il connaît mon nom.
Il m'invoquera, et Je lui répondrai.*

*Je serai avec lui dans la détresse, Je le délivrerai et je le glorifierai.
Je le rassasierai de longs jours, et Je lui ferai voir mon salut.*