

Lettre d'information de l'école d'analyse transactionnelle de Paris  
Juillet - août - septembre 2020

## À L'AGENDA

**L'école reprendra ses cours  
le 11 septembre avec le Séminaire  
d'exploration des Motivations (SEM)**

Pour ceux qui souhaitent y participer et entrer en Module 3, n'oubliez pas de vous inscrire avant fin juillet auprès de Laurence.

### Congrès IFAT



Il est encore temps de vous inscrire.  
Des conférences, des rencontres,  
des ateliers, un grand moment !

### Save the date



L'école fête ses 25 ans le 12 décembre !

SUIVEZ L'ÉCOLE SUR 

## Crise, résilience, adaptation

**France Brécard**

La dernière newsletter est parue début avril, au tout début du confinement. Qui aurait pu prévoir alors qu'il durerait presque trois mois pendant lesquels il a fallu trouver de nouvelles façons de vivre ? Pour certains, ce fut facile, pour d'autres, plus ardu, pour quelques-uns une vraie chance et pour quelques autres une dure épreuve. Chacun a pu réfléchir au sens que cela pouvait avoir pour lui dans son histoire. Évidemment, ce n'est pas la même chose d'être confinés en famille dans une grande maison ou tout seul dans un petit studio. Mais au-delà de ces différences, cette expérience totalement inédite a pu nous faire revisiter notre vision du monde, nos croyances et nos décisions de scénarios.

Parlant de crise, un souvenir m'est revenu. Dans l'avion pour Nice, j'avais une petite voisine d'environ quatre ans. Elle pleurait toutes les larmes de son corps et disait en hoquetant : "Je veux pas être dans cet avion", "Je veux être avec Maman", "Je veux pas être dans cet avion." Je lui disais : "Mais tu es dans cet avion... Regarde comme les nuages sont beaux." Rien à faire pour être entendue ! Un beau déni de réalité et un vrai début de travail de deuil. Nous aussi, nous avons pu penser : "Je veux pas être dans cette crise, je veux que ce soit comme avant"... mais, il a bien fallu aller de l'avant et nous adapter... C'est sans doute cela, la résilience, avancer dans le deuil et trouver des solutions.

C'est ce qui s'est passé pour nous autres formateurs. Nous avons dû nous habituer à travailler à distance, sans voir nos élèves, sans contact physique et sans tous ces petits riens qui font une relation. Parce qu'un cours ce n'est pas simplement de la théorie, des questions et des réponses, c'est aussi un geste, un regard, une ambiance, des corps en mouvements, du dit et du non dit. Que reste-t-il de cela

quand nous sommes chacun devant notre écran et que nous semblons communiquer comme avant mais que tout est différent ? Plusieurs options s'offrent à nous : refuser de s'y mettre, le faire en soupirant, le faire parce qu'il faut le faire, et même le faire avec plaisir. Ces différentes étapes ont sans doute été franchies par tous vos formateurs et peut-être par la plupart des élèves. Souvent après quelques soupirs et récriminations, cela finissait par "C'est mieux que rien."

Mieux que rien, la grande phrase de cette période. Pour Laurence, championne du télétravail, c'est toujours mieux d'être en lien avec les élèves, de sentir que l'école continue. Pour les formateurs, donner leurs cours, continuer les groupes de pratiques et de supervisions, même si cela se passe sur écran, c'est toujours mieux que d'attendre la reprise. Et pour les élèves, travailler, être en lien avec les autres même au travers d'un écran, c'est se sentir faire partie d'une école, ne pas perdre une année, continuer à apprendre ce que l'on aime !

En définitive, cette crise nous a confrontés à une série de petits deuils qu'il nous a fallu vivre et dépasser pour nous adapter à de nouvelles conditions de vie. Une sorte de résilience.

Aujourd'hui, où le déconfinement commence à devenir une réalité, nous nous rencontrons peu à peu à nouveau, sans le filtre des écrans, et même si nous sommes frustrés de ne pouvoir nous serrer dans les bras, nous sommes heureux de nous voir "en vrai". Recommencer à travailler ensemble dans une même pièce, quel plaisir ! Nous pouvons être fiers, tous ensemble, d'avoir maintenu les liens, continué la plupart de nos activités et gardé l'école en vie.

Cette newsletter est consacrée à cette expérience du confinement. Plusieurs élèves nous ont envoyé des textes sur leur façon de vivre et de travailler durant cette période.

Kyra Lacaze-Van de Pavert ouvre le bal avec un témoignage au cœur du métier de thérapeute en confinement, "Stayin' alive", tout un programme ! Niloufar Riahi-Biort nous fait part de ses réflexions sur la façon dont ses patients et elle-même ont vécu le travail à distance. Jérôme Spick, enfin, a réfléchi sur la façon dont le regard sur soi et sur l'autre change quand il est filtré par l'écran. Et bien sûr, vous aurez quelques nouvelles de l'école dans une version confinement ! Sans oublier les citations de Jérôme sur le thème de l'enfermement...

Bonne lecture !

# Comment l'école a survécu au coronavirus !

**France Brécard**

Il faut plus qu'un petit virus inconnu venu de Chine pour nous désarçonner ! Ce fut sans doute notre première pensée lorsque l'ordre du confinement est arrivé. La deuxième a été de se pencher sur les séminaires qui devaient avoir lieu dans les semaines à venir. Devant la difficulté de faire ce genre de travail en vidéoconférence, nous avons décidé de les reporter en septembre : les 13 et 14 octobre pour *AT et IFS*, animé par Axel de Louise, et les 15, 16 et 17 octobre pour *Observation de thérapeute*, animé par Isabelle avec le même Axel de Louise. Si vous étiez prévu dans l'un de ces deux séminaires, votre place est retenue

pour ces nouvelles dates. Mais comme tous les inscrits n'ont pu se rendre libres, il reste des places disponibles pour ceux que cela intéresse. La journée de Sylvie Nay-Bernard, *Installation et protection du psychopraticien*, a elle aussi été reportée au 17 septembre. Si vous n'êtes pas inscrits mais intéressés, il reste quelques places.

Pour le reste, très vite, formateurs et élèves se sont mis à Zoom. Je ne vous raconte pas en détail les heurs et malheurs de cette façon de travailler : connexion instable, disparition soudaine du son, de l'image, impossibilité de se connecter, ordinateurs soudain obsolètes et ne pouvant plus accepter le logiciel. Nos nerfs ont parfois été mis à rude épreuve...

Enfin, malgré les avatars, les énervements et les découragements, nous avons pu remercier le seigneur Zoom qui a permis à la plupart des élèves d'assister à la plupart des formations. Seul, le séminaire de Françoise, *Émotions et travail régressif* a dû être annulé : impossible de faire du travail émotionnel et corporel à distance !

Pendant ce temps, Laurence, son ordinateur portable sous le bras, avait regagné ses pénates d'Issy-les-Moulineaux et gérait l'école en télétravail. Quelle bonne idée nous avons eu d'acheter un ordinateur portable pour le



Le GEP d'Isabelle par Zoom





Quelques lauréats de la soutenance...

...et quelques autres !



cas où ! Dès que le confinement a été levé, notre Laurence est revenue au bureau, l'école lui manquait trop !

Vers la mi-juin, nous avons pu recommencer à travailler en présentiel, en couplant avec Zoom. Pas toujours facile pour les formateurs de travailler avec une partie des élèves sur l'écran et l'autre sur les fauteuils dans la pièce. Il faut une sacrée agilité pour passer des uns aux autres. Nicole a inauguré le système avec son séminaire *Envie et jalousie*. Elle a eu beaucoup de succès mais ses

camarades formateurs ne l'ont pas trop enviée. Tout le monde préfère le présentiel !

Puis France a suivi avec *L'argent* : neuf personnes par Zoom et trois en présentiel, mais une amélioration avec le rétroprojecteur qui permet de voir tous les participants Zoom sur l'écran en face du formateur... Plus on avance, plus on apprend !

Nous voilà fin juin et la plupart des groupes de pratique ont repris à l'école avec une majorité d'élèves présents. Quel plaisir de se voir à nouveau, même s'il faut maintenir la distance sociale !

Le 15 juin, deux élèves, dont la certification EAT/FF2P avait été repoussée, ont pu passer leur oral de soutenance. Coline Oudin et Nathalie Monce ont été reçues brillamment. Difficile de les féliciter sans les embrasser, mais le cœur y était !

Enfin, le 27 juin, grande journée à l'école : à la fois une reprise avec toute la troupe et une fin de cycle pour les élèves. C'était le jour des soutenances d'étude de cas pour les élèves de FTA2. Six jurys nous ont présenté leurs travaux avec enthousiasme, compétences et agilité technique. Il y a eu du stress, mais aussi de la joie et beaucoup de réussites. Tous les groupes ont eu A, la note maximale. Les élèves étaient fiers et soulagés, les formateurs épatés et très satisfaits de leurs ouailles. Pas de fête cette année pour finir mais un petit pot de l'amitié ; elle aura lieu au mois de décembre pour les 25 ans de l'école.

Voilà donc un trimestre bien rempli où chacun a fait en sorte de donner le mieux de ce qu'il pouvait. C'était parfois frustrant mais c'est mieux que rien !

Rendez-vous en septembre pour le SEM et la reprise des cours.

Bon été...

## Stayin' alive !\*

**Kyra Lacaze-Van de Pavert**

Quand je vois la proposition d'écrire pour la newsletter, la première chose qui me vient c'est "Woh, un article ? Moi ? Écrire un article ? Morte de rire."

D'où ma légitimité, d'où ma capacité ? Un ami cher (et transactionnaliste) m'a demandé, il y a quelques semaines, après une longue discussion, de juste mettre sur papier mes questionnements (qu'il trouvait intéressants) pour qu'il en fasse part auprès de ses groupes (en éducation). Je lui ai d'abord dit "Oui d'accord", et finalement je n'ai pas réussi à le faire.

Ces questionnements remettraient-ils en cause mon être "bonne thérapeute" ? Mon vécu ne dirait-il pas que je suis en mauvais état mental ?

Mais, hier soir, je me suis lancée, tant pis, j'ai envie de partager, de participer, de faire partie, d'oser, d'être spontanée, de faire plaisir à la magnifique mère symbolique qui m'a toujours soutenue (non, ce n'est pas de la grandiosité).

Me voilà dans mon cabinet avec cette annonce de confinement. Gloups. Bien sûr, je vais faire avec. Le plus important pour moi, c'est de rester en vie, donc de travailler. Il faut continuer de recevoir, d'être disponible. Et je ne veux surtout pas me retrouver sans mes clients. Nous sommes confinés à six, mais ça va aller, ce n'est que pour 15 jours.

Faire les séances par Skype ? Easy. J'ai déjà l'expérience d'une cliente sur Skype ! Une personne qui a tenu à conti-

\* Chanson des Bee Gees



nuer à travailler avec moi malgré son déménagement, et ça se passe bien. Très bien même.

Je tourne les messages à mes clients de telle façon qu'ils se sentent en sécurité et qu'ils comprennent l'importance de rester en lien. La plupart restent et d'autres repoussent à plus tard. Certains me remercient d'avoir parfois insisté, et je me lance dans la visio-conférence intensive.

Skype, WhatsApp, Zoom, FaceTime, téléphone, tout est possible ! Vous êtes confiné avec un autre sans pouvoir changer de pièce ? Mettez-vous dans votre voiture, allez marcher dehors, même la cave peut être une alternative, mais surtout, restez !

Au bout de quelques semaines, je suis ÉPUIÉE. Et le temps de confinement s'annonce de plus en plus long. Pourquoi cette fatigue ? Je ne bouge presque pas, je dors mal, mon cerveau essaie de reconstituer la personne que j'ai sur mon écran "coupé", je dois me concentrer beaucoup plus que d'habitude. Je navigue entre le mal de mer (le téléphone d'en face se balade, la connexion est souvent mauvaise) et la confusion. Le manque de cadre et le vide. Comment faire ? J'essuie les plâtres d'avoir fait la transition si rapidement, je rattrape, je fais avec, je m'adapte. Je cours après les règlements, je me demande qui appelle qui et, si la communication se coupe, qui rappelle qui, je me sens nulle et fatiguée. Les conseils de la FF2P arrivent tard. Je reconnais les difficultés et je me dis que je ne suis pas seule. J'aurais dû réfléchir plus au cadre. Mais n'est-il pas trop tard maintenant ?

Puis ces "pauvres" clients angoissés par la Covid, leurs sentiments d'insécurité, les incohérences du gouvernement et tout le reste. C'est comme si tout cela ne me touchait pas, je les accompagne, je lis les articles, je regarde des conférences, je les soutiens. Certains ont du mal à revenir à leur problématique de départ, les silences s'installent, ils disent très bien vivre le confinement. C'est donc comme s'il n'y avait plus de sujet, de quoi parle-t-on ? Les plus "avancés" vivent les montagnes russes, c'est la joie, puis la déprime.

Et petit à petit, je me demande comment je fais moi, moi avec eux, moi avec ma famille... confinée. Je me sens plus que jamais emprisonnée. Avoir son cabinet chez soi est un grand confort, un vrai luxe, mais je ne sors pas beaucoup, je ne rencontre pas grand monde. J'aime cette solitude et parfois je la déteste. Mais là, devoir sortir avec une attestation et une pièce d'identité, juste pour acheter une baguette à la boulangerie ? Rester au maximum une

heure à l'extérieur dans un rayon d'un kilomètre ? Ne pas pouvoir retrouver une amie à Paris pour se faire un jap ? Et mon groupe de supervision ?

Je dessine, j'écoute des conférences, je regarde des films dans mon cabinet, je fais quelques apéro-visio, on mange et on boit encore et encore. J'occulte. Je suis dans le film *Un Jour sans fin*, à part que je n'ai pas l'impression d'aller vers le meilleur de moi-même. Parfois, je suis avec les autres mais souvent je me replie, je m'éloigne petit à petit et je me pose un million de questions. Ces questions, on en parle entre nous, mes amis psy, on se reconnaît dans les situations, on rigole de temps en temps, on se soutient. Quelques heures par semaine qui me permettent d'extérioriser.

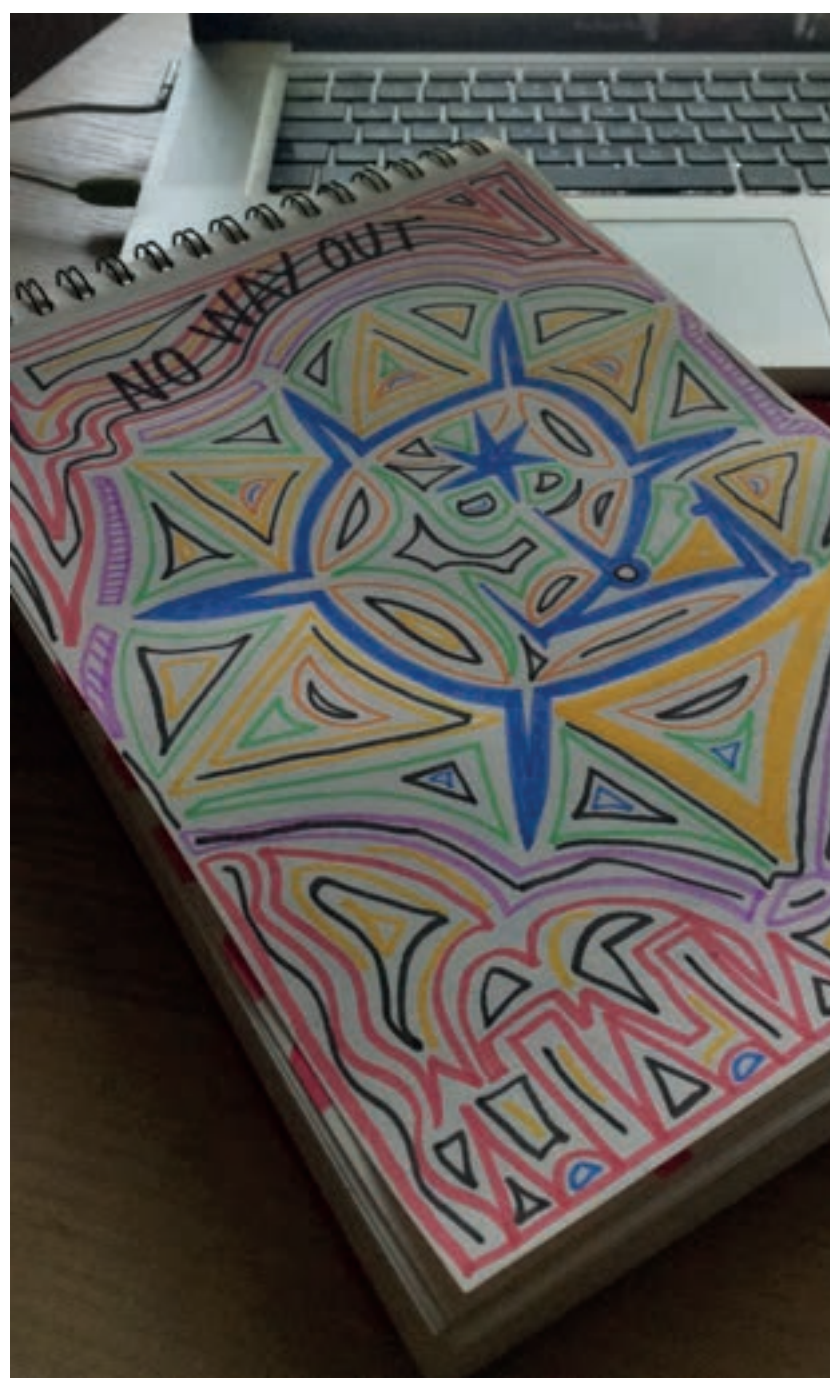
Suis-je suffisamment équipée avec l'AT pour recevoir les traumatisés d'après ? J'entends la détresse des soignants, les décès, les enterrements interdits ou à nombre réduit, les impossibles au revoir, les malades en réanimation (plus ou moins proches de moi), la douleur des personnes seules et âgées. Les hélicos tournent au-dessus de nos têtes. Le maire de la ville nous dit de ne pas nous inquiéter, qu'ils sont "juste là pour déplacer les victimes du Covid vers d'autres hôpitaux."

Tout le monde parle du monde qu'il va y avoir dans nos cabinets après. Mais serai-je capable de recevoir tout cela ? Est-ce que ma formation et mes outils sont suffisamment puissants pour accueillir toute cette détresse ? Et même moi, personnellement, en suis-je capable ? Je prends peur, puis je me raisonne. Mon humeur et ma confiance sont en dents de scie.

Puis il y a les séances. Les gens parlent "de chez eux". C'est compliqué, OUI. Je vis la même situation. Le confi-

nement veut que moi aussi, je sois confrontée à un rapprochement involontaire, des "bureaux provisoires". Dans la pièce d'à côté, ça parle aussi, des oreilles qui pourraient tout entendre, puis mes oreilles qui pourraient tout entendre aussi, et je suis mal à l'aise.

Puis il y a tous ces repas, il y en a plus que d'habitude, non ? Les courses stressantes face aux rayons vides, des regards méfiants, tout le monde semble être une potentielle bombe à retardement. Tout semble contraignant et pénible. Pourtant, j'ai le temps. Il faut continuer à laver le linge, mais d'où sortent tous ces vêtements ? Continuer à faire le ménage, parce que la maison est beaucoup plus sale que d'habitude, puis il faut manger même quand on n'a pas faim, débarrasser et recommencer.



Le nouvel instrument de travail du thérapeute



Je comprends tellement ce que vivent les autres, je me retrouve dans les mêmes situations au même moment, comment prendre le recul, comment vivre AVEC l'autre des expériences similaires ? Une cliente me fait part d'une émission entendue sur France Culture, *L'enfer, c'est les autres*, je venais d'écouter la même, je me retiens de lui dire que OUI, c'est tellement vrai.

Je m'inspire de ceux qui ont des ressources extraordinaires et je les admire. Le confinement fait aussi ressortir des choses exceptionnelles. Des énergies positives.

Une cliente m'a dit que le confinement lui avait permis de trouver la paix intérieure, que cela lui avait donné un équilibre. Quelques-uns remettent en question l'importance de leur travail, son sens. Ils se demandent s'ils doivent changer de métier.

Il y en a pour qui la solitude est insupportable, des sentiments d'insécurité, d'incohérence, d'injustice... marcher dans les rues étroites alors que l'immense forêt est interdite ?

Le contraste entre les différentes personnes est flagrant. L'une vit de l'injustice en voyant des personnes à l'extérieur sans respecter la loi et d'autres vivent la peur pour ceux qui enfreignaient la loi. L'une est contente d'être loin des autres, de ne plus se toucher, et elle compte ne plus

jamais se rapprocher, l'autre est en manque de câlins, de proximité.

J'envoie des signes de reconnaissance, je fais mon boulot, et je me dis qu'ils ont tous bien avancé dans leur travail thérapeutique mais qu'il reste encore du chemin à faire.

Je me suis rendu compte qu'à travers le "prendre soin des autres", je m'étais oubliée, que j'avais occulté mes propres peurs. Comme si tout cela ne me concernait pas et que je devais être là, solide et forte pour les autres.

Et puis c'est le déconfinement, il y en a qui ont hâte et d'autres sont angoissés. Les séances reprennent en présentiel, d'abord à petites doses. Il y en a qui veulent continuer la visio-conférence, qui ont peur de "me tuer" parce qu'ils ont été en contact avec des gens qui n'ont pas parfaitement respecté les gestes barrières. Les choses reviennent "à la normale" mais je ressens des changements profonds dans nos façons d'être.

Les gens se méfient, il faut se masquer, rester à distance, tout cela est difficile à mettre en place.

Je me dis que j'aimerais prendre ceux que j'aime dans mes bras, les embrasser, et je ne peux pas. Est-ce l'esprit rebelle ?

Moi qui ne détestais rien tant que faire la bise...

## Et la Covid est passée par là...

**Niloufar Riahi-Biort**

Le 13 mars j'ai reçu mon dernier patient en présentiel avant le confinement. Il s'agissait d'une patiente très inquiète, affirmant d'avoir besoin des séances en présentiel. Nous en avons parlé et j'ai réussi à la rassurer du fait que, depuis plus de 15 ans, je travaille à distance avec différentes personnes à travers les quatre coins du globe. Huit autres patients déclaraient très clairement ne pas pouvoir suivre les séances via les technologies numériques en raison de difficultés à les maîtriser ou à communiquer avec. Une patiente a perdu son emploi et donc a arrêté sa thérapie.

J'ai poursuivi les séances avec les autres via WhatsApp, Zoom ou encore le simple téléphone quand la connexion internet n'était pas optimale. J'ai juste interrompu les séances de groupes. La moitié de ceux qui avaient décidé de ne pas poursuivre en vidéo-consultation m'ont finalement recontactée au bout de 10 à 15 jours pour reprendre leur thérapie. Une jeune patiente très fragile n'a pas supporté la thérapie en parallèle de l'isolement pendant le confinement et a décidé de ne pas poursuivre. Certains faisaient leur séance dans leur voiture, le seul endroit où ils pouvaient s'isoler. D'autres s'arrangeaient avec leur

compagnon "envoyé à la promenade quotidienne autorisée" pour se trouver seuls pour leur séance.

Je sais que la première connexion avec chacun est importante et que la suite dépendra de la qualité de cette première séance connectée. J'ai abordé le sujet avec chacun et je les ai questionnés à la fin de la séance. Tout au long, je suis restée avec les trois EdM actifs et présents, à la fois contenante, attentive, usant de l'humour, restant souple et ferme à la fois. Ainsi, le cadre était rassurant et l'alliance toujours là ; le format n'a donc pas empêché de travailler efficacement avec les patients.

J'ai accompagné mes patients à travers des moments de doute, de crainte, de phobie, d'exaspération, de colère, de tristesse, de mélancolie, mais aussi des moments de joie et plénitude. Le confinement a agi comme révélateur ou accélérateur des conflits intrapsychiques ou encore comme un moment "béné" de retour aux sources.

Certains, tiraillés entre leur rôle et place de parents, d'enfants, d'amants ou d'employés... sont passés par des moments de culpabilité, de déchirement, voire de honte, mais aussi de libération, voire de délivrance. Certains jeux psychologiques ont été mis en exergue, tandis que d'autres



sans le contact avec l'extérieur disparaissaient ou perdaient de leur intensité. Ainsi, nous avons pu travailler sur ces changements de dynamiques et leurs conséquences. Des prises de consciences fructueuses mais aussi parfois douloureuses, ont occasionné des bouleversements profonds.

Dès mi-mai, ceux qui avaient arrêté m'ont contactée pour reprendre en présentiel sauf deux adolescents qui vont reprendre en septembre. En revanche, nombre d'entre ceux qui ont eu leurs séances à distance ont du mal à reprendre le chemin du cabinet. Je reste à l'écoute, on décide ensemble de la suite, parfois une séance sur deux à distance, parfois le retour complet et parfois la volonté affichée de rester à distance. L'argument n'est pas d'ordre



*L'allée désertée de mon cabinet*

sanitaire, mais est basé sur le "confort". Si je comprends le temps de trajet pour certains, plus d'une heure, voire deux heures, pour d'autres, cela n'est pas justifié. Certains parents ont trouvé le moyen de ne pas avoir à s'organiser pour la garde de leurs enfants. Dans tous les cas, tous témoignent d'un travail profond et efficace. Début juin, j'ai même repris mes séances de groupe avec notamment dans chaque groupe une personne qui a participé à distance.

La Covid est passée par là et, comme tout événement, elle a œuvré à révéler, atténuer, accélérer, équilibrer, accentuer... les dynamiques intrapsychiques et interpersonnelles et ainsi à contribuer au travail thérapeutique avec les patients. Tout est sens et a du sens pour le travail thérapeutique.

## Visio-distances et visio-regard en visio-thérapie

**Jérôme Spick**

À la mi-mars, nous nous sommes découverts "visio-psychopraticiens" face à des visio-clients (ou patients), voire visio-clients nous-mêmes. Aplaties par l'écran, la présence corporelle, la sensation spatiale... Le tête-à-tête si bien nommé est devenu confrontation de visages, de regards. Mais qu'est-ce que ça change ?

Le client dispose-t-il spontanément la caméra pour apparaître en gros plan, lequel marque au cinéma les sentiments, les émotions, l'intime ? S'attend-il naturellement à la réciproque ? Ou au contraire, préfère-t-il plus de distance virtuelle ? Voilà une indication sur l'âge de l'enfant blessé en lui, s'il était assez grand pour ne pas être gêné par la crainte d'une intrusion de la part de ce visage-écran si proche.

Et quels regards s'échangent-ils ? Psycho-praticien et client ne se regardent pas face caméra, mais directement sur écran, le décalage est d'autant plus visible que

l'écran est grand. Ainsi, le thérapeute voit un client qui ne le regarde pas vraiment dans les yeux, et le client voit un thérapeute qui ne le regarde pas dans les yeux ! Leurs regards se croisent sans se rencontrer vraiment.

A-t-il manqué au client tout petit assez de regards attentifs ? Est-il constamment en recherche de soutien anaclitique ? Peut-être ne se sentira pas très à l'aise... Au contraire, cherchait-il à échapper à un regard inquiet, ou exigeant, ou dévorant ? Le voilà soulagé. Car le thérapeute est visiblement attentif, à l'écoute, en Parent bienveillant, sans que son regard ne pèse... mais est-il senti suffisamment présent ou trop discret, au contraire ?

L'aisance ou au contraire la réticence avec laquelle nous ou nos clients sommes passés aux "visio-séances" nous a surpris ? Alors questionnons-nous aussi sur nos "visio-distances" et "visio-regards" !

### **Après le témoignage des professionnels, voici celui d'une cliente d'Isabelle en thérapie de groupe.**

Ce dimanche 5 avril se présentait comme une journée morose, car notre groupe de thérapie ne pouvait pas se tenir en présentiel. Tu as eu l'excellente idée de braver la contrainte du confinement et de nous proposer notre réunion via Zoom. Vive les nouvelles technologies, nous étions tous connectés à 10 h tapantes !

Heureux de se retrouver, émerveillés de se visionner dans les petites vignettes en temps réel.

Nous nous sommes réunis de 10 h à 13 h, et avons poursuivi de 14 h à 16 h. Malgré la distance physique, chacun a pu se livrer à un partage de ses expériences, de ses émotions... Tu as su nous guider sur l'expression de nos ressentiments intérieurs, profonds.

Après le temps de respiration profonde et de méditation propices à la relaxation, le lien a été rapidement établi entre tous et nous en avons oublié notre éloignement géographique. Petit bémol, le regret de ne pas avoir pu savourer ensemble les plats que chacun de nous prépare habituellement.

En résumé, nous partions le matin pour une expérience nouvelle, remplis de questionnements sur le déroulement de la journée, nous sommes repartis le soir revigorés après nos VRAIS et SINCÈRES échanges.

Vivement les prochaines retrouvailles, qui vraisemblablement se passeront dans les mêmes conditions.

Maryse

## **Citations de confinement**

### **Citations recueillies par Jérôme Spick**

*“Le monde est une prison où il vaut mieux occuper une cellule individuelle.”* – Karl Kraus

*“L'attente est une chose complexe. On parcourt de très grandes distances, tout en restant parfaitement immobile.”*  
Grazyna Jagielska

*“Attendre, c'est être entre l'immobilité et l'espoir.”* – Pauline Michel, *Les Yeux d'eau*

*“Quand on reste immobile, la peur pousse mieux.”* – Daniel Picouly

*“Patience. Forme mineure de désespoir, déguisée en vertu.”* – Ambrose Bierce

*“La patience est la plus héroïque des vertus, précisément parce qu'elle n'a pas la moindre apparence d'héroïsme.”*  
Giacomo Leopardi

*“Toute prison a sa fenêtre.”* – Gilbert Gratiant

*“Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir demeurer en repos dans une chambre.”*  
Blaise Pascal

*«Il faut accepter de fermer la porte – cette porte que l'on tient tant à se laisser ouverte ! – et se retourner pour se regarder en face.»* – Charlotte Joko Beck

*“Rêver, c'est le bonheur ; attendre, c'est la vie.”* – Victor Hugo