



Les moines de St-Honorat experts en confinement

Nous avons demandé aux moines de la communauté de Lérins comment surmonter l'épreuve du confinement. Habités à vivre en monastère, les spécialistes prêchent leurs bons conseils

Vivre en petit comité, ils connaissent. Les 20 moines – âgés de 29 à 88 ans – qui composent la communauté du monastère de Saint-Honorat ont depuis dimanche fermé l'accès de cette petite île cannoise de 0,37 km². Habituellement, retraitants et salariés partagent leur quotidien pour entretenir les lieux et participer aux travaux agricoles. « Nous ressentons aussi les effets de cette période. Nous ne vivons pas dans un espace restreint, nous n'avons donc pas de sensation de confinement physique... Mais nous avons aussi la sensation que le monde s'arrête ! » commente Vladimir Gaudrat, père abbé du monastère isolé, mais gardant toujours un œil sur l'extérieur. Le meilleur moyen de gérer les restrictions de déplacement en temps de crise ? Ouvrir et nourrir son esprit. L'expert en spiritualité livre quelques précieux conseils pour prendre de la hauteur durant cette période inédite.

Prendre conscience que c'est important
Donner du sens à une situation difficile « aide à mieux la vivre », rappelle le père Vladimir Gaudrat. « Il faut avoir conscience que c'est impor-



Les 20 moines vivent au monastère de Saint-Honorat, au large de Cannes.



(Photos doc N.M.)

tant, que le confinement fonctionne et que c'est utile à tous. Rappelez vous aussi que cette période aura une fin ! »

Conserver un rythme de vie

Les membres de la Congrégation Cistercienne de l'Immaculée Conception prient sept fois par jour. Mais pas besoin d'être croyant pour aller de l'avant : il suffit de réorganiser son planning et de mettre en place une nou-

velle routine. Évidemment, les activités ne seront pas les mêmes que d'habitude... À vous de faire preuve d'inventivité !

« Créer un nouveau rythme est fondamental. Si on se laisse aller, on donne de l'espace à la peur et aux angoisses en tous genres.

« Nous nous plaignons souvent de ne pas avoir assez de temps pour accomplir différentes tâches, c'est le moment. »

Se déconnecter des infos anxiogènes

L'ampleur de la situation et son caractère inédit poussent forcément à s'informer. Le père Vladimir Gaudrat préconise d'y consacrer un temps bien défini... et là encore, de s'astreindre à une certaine discipline. En clair ? Se déconnecter un maximum de tout ce qui peut-être anxiogène. Les réseaux sociaux et leurs lots de ru-

meurs par exemple... « Il est inévitable d'avoir peur ou d'être inquiet en ce moment. Autant éviter d'en rajouter ! Nous sommes tous angoissés, car nous avons des amis, des familles pour lesquels nous nous inquiétons. C'est un sentiment normal... Qu'il ne faut pas entretenir. »

Renouer des liens et faire la paix

Pour s'occuper l'esprit, les moines pratiquent diverses

activités : lecture, méditation et prière. Cette période de confinement est propice aux discussions et remises en question... « C'est l'occasion de prendre des nouvelles, de renouer des liens avec des personnes que l'on avait perdues de vue. Et pourquoi pas en profiter pour se réconcilier ? Ce n'est pas le moment d'être fâchés. »

SANDIE NAVARRA
snavarra@nicematin.fr