



# Pratique spirituelle : croissance émotionnelle durant la pandémie de Covid-19

Marilú Navarro, théologienne, Colombie

Cet exercice spirituel est censé nous aider à tirer le meilleur parti de la crise de Covid-19, notamment à surmonter les sentiments d'anxiété, d'incertitude et de stress que nous pourrions éprouver. Il permet de passer de la simple adaptation à la croissance pendant cette période.

## Instructions

1. Prenez un moment pour explorer ce que vous ressentez. Qu'est-ce qui se passe au fond de vous ? Que ressent votre corps ? En quoi la façon dont vous vous sentez en ce moment diffère-t-elle de votre état habituel ? Ne jugez pas ces sentiments et n'essayez pas de les contrôler. Pour commencer, essayez de les accepter ou de les accueillir. Vous jugerez sans doute utile d'explorer vos émotions en les notant quotidiennement ou en les représentant par le dessin.
2. Essayez d'établir une routine (quotidienne, dans l'idéal) pour réfléchir sur ce que vous ressentez.
3. Si cela vous semble approprié ou utile, envisagez de partager ces sentiments avec un ou une ami(e), un membre de votre famille, un responsable de votre Église ou un directeur spirituel. (Selon votre contexte, cela devra peut-être se faire virtuellement, plutôt qu'en face à face.)
4. Écrivez, chaque jour, deux ou trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).
5. Profitez de ce moment pour ralentir : réalisez des choses « que vous avez toujours voulu faire ». Si vous êtes chez vous avec vos proches ou des colocataires, tirez le meilleur parti de ce temps supplémentaire privilégié passé ensemble ; envisagez d'étudier quelque chose de nouveau ou de découvrir un nouveau passe-temps sain.
6. Sachez que les choses s'arrangeront. Nous ignorons beaucoup de choses sur ce virus et sur ce que l'avenir nous réserve. Mais alors même que nous prenons conscience de l'importance du moment présent, nous savons que la situation actuelle n'est pas permanente. Elle ne durera pas.

