

# RÉSEAU

Madeline Damélon

## DÉCONFINER RIME AVEC RESPIRER.

Offrez vous  
une relecture  
et prenez de la  
hauteur  
pour ressentir la  
croissance !



*"Passée la sidération,  
nous avons fait plein de choses  
avec les enfants  
ou pour la maison  
en plus de nos boulots  
plus ou moins à distance.  
Un moment hors du temps  
avec le soleil  
qui nous a fait du bien.  
Mais ça commence à être long.  
Hâte de ne plus sortir  
avec une attestation !"*

Anne-Sophie, Nantes



## PRENDRE DE LA HAUTEUR

### UN CONFINEMENT HORS DU TEMPS ?

Deux mois de confinement ont bouleversé mon rythme, mes activités, mon organisation personnelle, familiale, professionnelle, mon lieu de vie aussi pour certains.

Qu'est-ce que cela m'a fait ?

### CONFINEMENT ET RELATIONS

Deux mois de confinement ont mêlé solitude et solidarité, distanciation et proximité, manque et trop-plein :

de qui me suis-je fait proche ? Famille, amis, voisins, collègues, réseaux, inconnus, Dieu ?

qu'ai-je découvert en eux (*leurs forces, leurs fragilités, leurs essentiels*) ?

qu'ai-je découvert en moi (*mes forces, mes fragilités, mes essentiels*) ?

## RESSENTIR LA CROISSANCE

### PRISES DE CONSCIENCE

Du "monde d'avant",

qu'est-ce qui m'a manqué ? Qu'est-ce qui ne m'a pas manqué ?

De l'expérience du confinement,

qu'est-ce que je garde de positif pour moi ? Pour mes proches ? Pour mon environnement ?

Quels points d'attention et de vigilance sont apparus ?

### RESSENTIS

Quelles émotions accompagnent le déconfinement (inquiétude, joie, abattement, colère, soulagement, etc.) ?

## ET APRÈS ?

Dans le "monde d'après", comment ai-je envie de vivre (*rythme, activités, organisation, relations, lieux*) ?

À la fin de cette relecture, à partir de ce que j'ai découvert grâce au confinement et au déconfinement, je prends 3 décisions pour "ma vie d'après".