opusdei.org

Tenir bon en quarantaine. Quelques conseils

Du fait de l'alerte sanitaire des dernières semaines, les autorités nous pressent de réduire au maximum notre activité sociale et à demeurer le plus possible chez nous. Voici quelques conseils pour aborder cette situation nouvelle dans un bon climat spirituel et humain.

13 mars 2020

La propagation du COVID-19 a poussé de nombreux pays à prendre des mesures radicales pour endiguer la contagion et éviter la saturation des services sanitaires. Dans notre pays, le plan cherche à limiter le plus possible les déplacements et les réunions de personnes durant les prochaines semaines.

Hospitalisé, isolé chez soi, en quarantaine ou en prévention, en télétravail, en *scolarité à distance*, ou retenu à la maison pour prendre soin des enfants ou des petits enfants, cette inactivité forcée, dans un contexte d'incertitude économique, fait courir le risque de sombrer dans le pessimisme ou la peur, ou encore de céder à une forme d'activisme *numérique* à la recherche de la dernière nouvelle .

Or il s'agit de tirer parti de ces circonstances exceptionnelles en pratiquant le civisme de façon

responsable, en tirant profit de son temps et en s'unissant à ceux qui sont moins bien lotis par la prière.

L'Opus Dei veut aider chacun à trouver Dieu dans ses circonstances habituelles de travail et de vie familiale. Ce que nous vivons actuellement n'est ni habituel ni ordinaire mais St Josémaria nous a appris à voir la main aimante de Dieu qui - en toutes circonstances- peut tirer de grands biens des situations les pires. Dieu a sans doute une bonne raison de permettre tout cela ; tâchons d'y faire face avec sens surnaturel, dans la bonne humeur et l'espérance.

L'expérience de saint Josémaria

En avril 1937, saint Josémaria vécut un isolement semblable, dans des circonstances encore plus dramatiques. À Madrid, la guerre civile l'obligea à se réfugier dans la Légation du Honduras. Avec quatre

jeunes gens de l'Opus Dei et Santiago, son frère cadet, il y demeura plus de quatre mois, partageant avec une centaine de personnes une seule salle de bains et couchant sur des tapis de sol étalés dans quelques mètres carrés.

Eduardo Alastrué, l'un des quatre, raconte ce qu'ils ont vécu :

"Certains passaient leur temps à ruminer, en silence, leur découragement et leur malheur. D'autres se défoulaient en récriminant contre leurs malheurs présents et passés, d'autres se plaignaient sans arrêt de leur sort, de leur carrière brisée, de leurs biens perdus, de leur avenir incertain et menacé. La peur, suscitée par leurs souffrances et les persécutions subies, les poussait à considérer le monde extérieur à notre asile comme un lieu inhospitalier. Très souvent, cette peur se doublait d'une horreur

de l'adversaire, d'une haine impuissante sur-le-champ, mais qu'ils comptaient bien assouvir, un jour, dans la revanche".

Au contraire, le climat que saint Josémaria créa autour de lui ne fut que positif et plein d'espérance. Afin de bien occuper leurs journées, il fixa avec eux un horaire avec des temps pour la vie intérieure, pour l'étude, notamment l'apprentissage des langues vivantes, et pour la détente.

"Qu'elle est monotone, ma vie, aujourd'hui ! disait-il dans une méditation prêchée à ceux qui l'entouraient. Comment arriver à faire fructifier les dons de Dieu dans ce repos forcé ? N'oublie pas que tu peux être comme un volcan sous la neige (…). En effet, à l'extérieur, le gel de la monotonie peut sans doute te glacer, mais à l'intérieur, le feu n'arrêtera pas de te consumer et tu

n’auras de cesse que de compenser ce manque d’activité extérieure par une activité intérieure très intense (…)”.

Un an plus tard, dans une lettre adressée aux membres de l’Opus Dei que la guerre avait dispersés, il écrivait que pour y arriver il fallait prendre soin de sa vie intérieure. C’est l’origine du point 294 de*Chemin* :

« On ne voyait pas les plantes toutes couvertes de neige. Et le paysan, propriétaire du champ, dit tout joyeux : “ Maintenant, elles poussent en dedans. ”— J’ai pensé à toi, à ton inactivité forcée… — Dis-moi, pousses-tu, toi aussi, “ en dedans ? ” »

Télécharger l'infographie au format .pdf ou au format .png

10 IDÉES POUR TENIR BON EN QUARANTAINE

- **OPTIMISME : Le bon Dieu a sans doute une bonne raison de permettre tout cela, tâchons de l'affronter avec du sens surnaturel, dans la bonne humeur et l'espérance.**
- **HORAIRE : établir un horaire afin de profiter de son temps et de ne pas gaspiller des journées qui pourraient être enrichissantes.**
- **NE PAS PERDRE SONTEMPS sur l'ordinateur ou le téléphone.**
- **APPRENDRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU : une langue vivante, une recette de cuisine, un cours *on line* prévu depuis longtemps.**
- **CULTIVEZ UN HOBBY : musique, lecture, cinéma, écriture, sport.**

- **PRIER DANS LE CALME : cette période au ralenti peut déboucher sur une croissance de la vie intérieure.**
- **AVOIR DE BONS ÉCHANGES avec les siens dans le cadre familial, et avec ceux qui sont plus loin par téléphone ou vidéo conférence.**
- **ÊTRE UN SOUTIEN pour ses proches, pour contrecarrer la peur et l'ennui, surtout chez les plus vulnérables.**
- **GARDER SON CALME, en refusant de broyer du noir et en rendant grâce pour tout ce qu'il y a de bon autour de soi.**
- **DEMANDER VITE PARDON car vivre en quarantaine peut entraîner de petits heurts.**

L'histoire nous permet d'apprendre

En avril 1937, saint Josémaria vécut dans un isolement semblable, dans

des circonstances bien plus dramatiques. À Madrid, la guerre civile l'obligea à se réfugier à la Légation du Honduras. Avec quatre jeunes gens de l'Opus Dei et Santiago, son petit frère, il y demeura durant plus de quatre mois, à partager avec une centaine de personnes une seule salle de bains et à coucher sur des tapis de sol étalés sur quelques mètres carrés.

Eduardo Alastrué qui faisait partie de ce groupe nous a rapporté ce qu'ils ont vécu :

"D'aucuns passaient leur temps à ruminer, en silence, leur découragement et leur malheur. D'autres se défoulaient en parlant amèrement des malheurs présents et passés, d'autres se plaignaient sans arrêt de leur sort, de leur carrière brisée, de leurs affaires perdues, de leur avenir incertain et menacé. La peur, éveillée par leurs souffrances

et les persécutions subies, les poussait à considérer que le monde extérieur à notre asile était un lieu inhospitalier. Très souvent, cette peur était doublée d'une horreur de l'adversaire, d'une haine impuissante sur-le-champ, mais qu'ils comptaient bien assouvir un jour dans la revanche".

Au contraire, le climat que saint Josémaria créa autour de lui ne fut que positif et plein d'espérance. Afin de bien occuper leurs journées, il fixa avec eux un horaire avec des temps pour fréquenter Dieu, pour étudier, pour apprendre des langues vivantes et pour se détendre en famille.

"Que ma vie est aujourd'hui monotone!, disait-il dans une méditation spirituelle, au mois de juillet, à ceux qui l'entouraient. Comment arriver à faire fructifier les dons de Dieu dans ce repos forcé ?

N’oublie pas que tu peux être comme un volcan sous la neige (…). En effet, à l’extérieur, le gel de la monotonie peut sans doute te glacer, mais à l’intérieur, le feu n’arrêtera pas de te brûler, tu n’auras donc jamais de cesse de compenser le manque d’activité extérieure par une activité intérieure très intense (…)”.

Par ailleurs, un an après, dans une lettre à ceux de l’Opus Dei que la guerre avait dispersés, il suggérait la façon d’y arriver : en prenant soin de leur vie intérieure. Et ce fut le n. 294 de*Chemin* qui recueillit alors son expérience :

“On ne voyait pas les plantes toutes couvertes de neige. Et le paysan, propriétaire du champ, dit tout joyeux : “ Maintenant, elles poussent en dedans. ”

— J’ai pensé à toi, à ton inactivité forcée…

— Dis-moi, pousses-tu, toi aussi, “ en dedans ? ”

Pour nous aider à tirer parti de ces jours-ci :

- Message du Pape : prendre soin des malades dans la famille

- Message du Prélat du 11 mars

Pour prier:

- la Communion spirituelle

- La neuvaine sur la Sérénité

- Textes pour prier

Mettre son temps à profit pour se former chrétiennement

Pour s’occuper :

- eBook Que lire?

-notre bibliothèque d’eBook

pdf | document généré automatiquement depuis https://dev.opusdei.org/fr-ch/article/tenir-bon-en-quarantaine-quelques-conseils/ (9 août 2025)