



Faire avec le confinement METANATURE®llement :
Sors de chez toi, et le ciel t'aidera !

De récentes études dressent un bilan alarmant des douze derniers mois tels que vécus par les français : 21% d'entre eux – soit 1 sur 5 – se disent en dépression ou profondément las en raison de l'enchaînement de confinements visant à endiguer la pandémie de Covid.

Ce que tant les professionnels de l'accompagnement, les chercheurs, que les usagers constatent, c'est que l'isolement – même partiel – lorsqu'il semble s'éterniser, perturbe fortement, notre rapport à l'espace, au temps et aux autres. La perte de rythme et d'interactions avec l'environnement provoque une réduction de notre engagement dans l'existence. Ainsi, ce qui lors du premier confinement a été vécu pour beaucoup comme une parenthèse permettant de revenir à l'essentiel - ou se ressourcer - est devenu au fil des mois une suspension forcée de la vie : chez certains cela se traduit par une démotivation, un désintérêt total voire une phobie du monde extérieur, chez d'autres l'impression « de ne pas en voir le bout » rend le quotidien absurde ou insupportable, stimulant l'agressivité et augmentant le risque de passages à l'acte (violences domestiques, suicide).

Bref, les français ont le sentiment de tourner en rond comme des animaux en cage, oscillant entre rage et désespoir, et convaincus qu'ils ne disposent d'aucun moyen de soulager leur souffrance...

Nous tendons à réduire la Nature à la verdure, nous persuadant que si nous vivons en ville nous ne pouvons profiter de ses vertus. Or s'il est un élément naturel qui nous est accessible en permanence, c'est l'air ! Même en temps de restrictions sévères, la possibilité de nous oxygéner nous est donnée, alors profitons d'ouvrir nos fenêtres, d'aller sur nos balcons, de flâner lors de nos pauses dans les parcs, les jardins ou esplanades publics ! Vous hésitez ? Voici quelques idées pour vous décider :

- Tant à la maison que dans des espaces collectifs suffisamment grands, la distanciation sociale ne pose plus problème, profitez-en pour respirer à plein poumons ou vous exposer avec délice aux rayons du soleil. Et si vous croisez un arbre ou une plante verte, ayez le réflexe « Hug », c'est bon pour le moral et sans risque !
- Vous avez un balcon, une terrasse ou un jardin ? Bivouaquez-y pour travailler ! Changer de décor modifiera aussi vos habitudes de pensée et les circuits empruntés par votre créativité.
- Votre lieu de travail dispose d'un extérieur privatif ? Délocalisez-votre bureau, vos réunions ou votre cantine ! Aux bénéfices psycho-physiques s'ajoutera l'expérience d'une autre façon d'être ensemble, de collaborer...voire de manager ?

En conclusion, à la détresse générée par le prolongement des mesures anti-Covid, **l'approche hors-les-murs MétaNature® répond avec enthousiasme : « Sors de chez toi et le ciel t'aidera ! ».**