Il n'y a pas si longtemps, les experts et les spécialistes étaient passés de mode. Ils étaient rejetés comme faisant partie de "l'establishment" et remplacés par "le peuple", les gens ordinaires qui voulaient faire entendre leur point de vue. Aujourd'hui, dans le contexte d'une véritable crise sanitaire mondiale qui change le monde comme aucun establishment ni personne n'aurait pu le faire, les experts sont devenus ceux en qui nous avons confiance. Nous leur faisons confiance parce que, contrairement aux dirigeants qui prêchent le déni et de faux espoirs, ces experts médicaux, statisticiens et épidémiologistes admettent une large part d'incertitude dans leurs opinions. Ils ne prétendent pas avoir toutes les réponses et reconnaissent généralement que ce n'est pas le moment de pointer du doigt des coupables.

Vivre avec l'incertitude est une fonction du cerveau droit. Cela fait partie du cheminement contemplatif de la vie et inclut toutes les crises de la vie. Dans un mode de vie non contemplatif, où tout est fait à l'excès et à une vitesse inutile, nous sautons d'une fausse certitude à une autre. Le soudain ralentissement et le confinement actuels nous touchent tous – depuis les banlieusards qui travaillent seuls sur leur ordinateur à ceux qui ont perdu leur emploi et n'ont plus les moyens de se nourrir ou de nourrir leur famille, et aux millions de travailleurs migrants en Inde, contraints après un préavis de quatre heures à parcourir des centaines de kilomètres à pied pour rejoindre leur village d'origine. La souffrance et la peur peuvent nous isoler, mais elles peuvent aussi devenir un pont entre nous lorsque nous réalisons que nous ressentons les mêmes choses que tout le monde. Le choc est de constater à quel point l'incertitude est radicale. Il est donc nécessaire que nous sachions comment la vivre avec sagesse. Le choc, c'est aussi un sens du temps soudainement modifié.

La règle de vie monastique du 6^{ème} siècle écrite par saint Benoît est une bonne source de sagesse et nous l'adaptions ici à notre vie à Bonnevaux. Benoît connaissait l'incertitude : une communauté qu'il avait fondée tenta de l'empoisonner ; la grande ville de Rome (le Washington DC de l'époque) fut envahie et mise à sac par des barbares et il vivait avec un groupe de personnes aux tempéraments très différents qui pouvaient partir n'importe quand dans différentes directions - et plusieurs fois par jour. Sa principale réponse à l'incertitude fut d'établir un horaire quotidien et - avec une flexibilité raisonnable bien sûr - de s'y tenir.

Cela peut être un premier pas pour de nombreuses personnes isolées chez elles, seules ou avec d'autres : établissez un horaire réaliste comprenant les choses dont vous avez besoin et que vous voulez faire et affichez-le sur la porte de votre réfrigérateur. Examinez-le et voyez s'il vous semble équilibré. Représente-t-il notre vie commune ordinaire - besoins physiques, besoins mentaux et besoins spirituels ?

L'ajuster pour qu'il reflète nos besoins humains fondamentaux est une première étape pour maîtriser le sentiment de peur et de panique que suscitent l'incertitude et le confinement. C'est une étape pour guérir du virus de la peur et de la panique. Cela nous aide à voir la santé différemment, même en pleine pandémie. Lorsque nous nous serons rattachés au sens de l'instant présent, nous constaterons que la paix - la paix que nous avons perdue dans tout ce stress - est plus proche de nous, plus profonde en nous que nous ne l'avions jamais imaginé.

Laurence Freeman, o.s.b.