

L'annonce du confinement n'a pas été vraiment une grande surprise pour moi, presque plutôt une évidence.

Depuis le début de la semaine, en dehors des infos, je sentais l'étau se resserrer ; ma copine Élodie était en quarantaine parce que le conseil régional était fermé suite à des cas de covid 19. Cela faisait déjà un moment que je ne faisais plus trop la bise et que j'évitais les contacts physiques. Le jeudi 12 pourtant nous sommes sorties entre copines pour aller boire des verres, nous sommes allés dans un bar en terrasse.

Le vendredi lors de l'annonce de la fermeture des écoles nous sommes passés à un stade supérieur. Mon fils était absolument enthousiaste. J'étais plus inquiète pour ma fille étudiante à Lyon qui ne souhaitait pas rentrer car elle avait été en contact le weekend précédent avec le neveu d'un homme présent à la cérémonie évangélique de Mulhouse. Elle avait peur de me contaminer contenu de mon faible niveau de dépenses immunitaire.

Je ne travaille plus depuis le mois de juin suite à mes problèmes de santé donc pour moi cela n'avait pas d'incidence sur ma vie professionnelle, et même ce confinement me rappelait cette longue période de maladie où j'ai dû me confiner par obligation. Donc ces mesures de distanciation sociale, geste barrière sont quelque chose qui me sont déjà connus et familiers.

D'un point de vue familial, je suis en instance de divorce et cette annonce a juste correspondu au moment où mon conjoint a quitté la maison. Je vis donc dans notre appartement de 110 mètres carrés avec un petit jardin. Je suis donc installée confortablement avec la possibilité de sortir et de profiter du soleil. Chacun à sa chambre et nous disposons un grand salon et d'une cuisine et surtout de ce jardin. Compte tenu de mon inactivité professionnelle, cela n'a pas trop bouleversé mon emploi du temps, hormis pour mes rendez-vous extérieurs, mes activités ; yoga, qi qong, couture.. et ma vie sociale.

Je tiens néanmoins à conserver un certain rythme de vie avec notamment des heures de repas relativement fixes. Je me lève sans réveil donc plutôt vers 8h, je me lave et je m'habille tous les jours. Petit à petit une routine s'est installée : je déjeune, je check mes mails, les réseaux sociaux, je téléphone et vaque à mes activités quotidiennes (ménage, cuisine, administratif)... En général je déjeune seule avec ma fille car mon fils dort encore et l'après-midi je suis essentiellement dans le jardin où je m'adonne à des activités de jardinage et de bricolage. A 18h j'ai une séance de sport adapté via Zoom. Deux à trois fois par semaine j'ai également une séance de yoga avec ma prof. Le soir il y a le rituel des applaudissements à 20h qui me donne l'occasion de voir mes plus proches voisins et de discuter un peu avec eux, de sentir aussi qu'il y a des gens qui vivent dans le quartier même si la résidence universitaire en face de chez moi est quasiment vide. Puis nous dînons et le soir je regarde un film, je monte me coucher vers 23h puis je lis jusqu'à minuit environ. Je dors beaucoup et relativement bien. Pour moi le confinement n'est pas mal vécu j'ai déjà connu ce genre de période en étant beaucoup plus diminuée physiquement. La difficulté pour moi et d'avoir un adolescent en crise à la maison. Heureusement ma fille est là et me soutient. Elle travaille beaucoup mais nous avons quand même des moments d'échange et de partage. Ce qui est le plus difficile pour moi c'est de me sentir entravée dans ma

liberté d'aller de venir et de ne pas savoir quand cela va s'arrêter, de ne pas trop pouvoir faire de projets..

Lors de l'annonce du deuxième confinement plus sévère le 16 mars j'ai pensé au livre dans la forêt de Jean Eglund et bien sûr à Anne Frank même si la situation ce n'est pas comparable. J'essaie de ne pas trop m'inquiéter notamment pour mes parents âgés et fragiles car je sais que je ne peux rien faire pour eux. J'essaie aussi de ne pas trop penser à mon état de santé et je reste extrêmement vigilante sur les mesures barrières même si je me doute qu'elles ne sont pas forcément suffisantes pour moi.

Le point difficile mais comme pour beaucoup de gens j'imagine, c'est le ravitaillement. J'évite le supermarché, j'avais rempli le frigo avant le début du confinement et j'ai pu faire une commande par internet mais hier lorsque j'ai voulu la renouveler cela m'a été impossible pour cause de saturation. Je passe beaucoup de temps à cuisiner comme tout le monde.. et j'essaie de faire au mieux des repas variés équilibrés et joyeux. Je sais que cela compte beaucoup pour notre moral à tous.

Par rapport à l'organisation de la vie en confinement je me lève en général vers 8h et je petit-déjeune avec ma fille qui travaille ensuite toute la matinée. Je profite de ce temps libre à la maison pour procéder à toutes sortes de travaux au bricolage que je remettais à plus tard, exemple : rangement du cabanon de jardin le lieu où on empile tout ce qui nous embête dans la maison, tri du matériel de bricolage, etc... je fais aussi beaucoup de jardinage/rempotage. J'ai traité ma terrasse en bois je vais repeindre des murs du jardin et j'ai un grand programme de rangement de la maison dans la perspective de la séparation. Vivre tout le temps dans sa maison m'oblige avoir les défaut et imperfections et aussi la saleté ; ce n'est plus un nettoyage de printemps, c'est le nettoyage du siècle ! Mon appartement est au rez-de-chaussée et au premier étage, je n'ai donc pas beaucoup de perspective côté RDC jardin 3 murs et à l'étage côté chambre vue sur la rue qui est tout petite et le jardin de la cité universitaire. Côté jardin ; vue sur les jardins de mes voisins et la cour du lycée Perrier. Je m'estime très chanceuse car je vis dans un lieu confortable et agréable, je n'ai pas de problème de perte de revenus, je n'ai pas à faire de télétravail et surtout de faire l'école pour mes enfants qui sont grands 15 et 18 ans. Mon habitation est très calme même si elle est située à proximité d'un grand axe Marseillais. Je n'entend pas trop la circulation automobile d'habitude mais actuellement on entend vraiment que les oiseaux et les voisins qui bricolent qui jardinent ou qui écoutent de la musique. Mes journées sont assez routinières mais je m'en accommode. Samedi j'ai fait une sortie exceptionnelle !!! Je suis allée à Monsieur Bricolage à 800 mètres qui était étonnamment ouvert pour acheter du matériel nécessaire à la réfection de mon mur ! C'était toute une aventure de voir des gens souvent masqués et avec des gants ! Il n'y avait pas beaucoup de voitures, on pouvait traverser Le Prado en dehors des passages cloutés ! Ce qui m'a le plus marqué ce sont les queues devant les magasins alimentaires : Monoprix, boucher, boulanger.. Cela m'a m'a rappelé les images de l'occupation avec les tickets de rationnement. Ce matin mercredi 1er avril une infirmière est venue chez moi pour me faire une prise de sang dans le cadre de mon suivi médical (qui se déroulera d'ailleurs en téléconsultation) C'était la première fois que quelqu'un pénétrait chez moi depuis le 13 mars !!

J'ai pratiqué au début des apéros skype mais très vite cela s'est pratiquement arrêté parce qu'il est difficile de discuter à plusieurs par téléphone même en visio. L'appli Zoom que je ne connaissais pas, par contre est super !

Par contre je téléphone beaucoup à ma famille ; mes parents, ma sœur, ma nièce et à mes amis et les appels durent en général plus longtemps. Je regarde aussi beaucoup internet notamment Instagram le seul réseau social auquel je suis abonnée. Je me dis que cette période est aussi le moment idéal pour m'ouvrir un compte Facebook mais je repousse tous les jours. J'écoute beaucoup la radio -mais comme d'habitude- je regarde moins les informations à la télé que je trouve anxiogène. Je lis aussi les journaux en ligne ou que j'achète les rares fois où je sors. En général ma seule sortie quotidienne est chez le boulanger qui est à 100 m de chez moi et qui applique des mesures très strictes de distanciation sociale. Une seule personne dans le magasin, distance avec le comptoir et paiement par carte sans contact, la boulangère se lave les mains avant et après chaque client reçu. Je me sens donc pas en insécurité sanitaire moi-même je me lave les mains avec du gel dès la sortie du magasin puis à la maison avec du savon. Ces rares sorties à la boulangerie voire au carrefour express (l'aventure..) sont l'occasion de voir des gens, de rencontrer des voisins, copains ou connaissances et cela me procure beaucoup de satisfaction de discuter avec eux... On a des joies simples en cette période : discuter 5 min sur le trottoir avec quelqu'un et faire un bon repas;!!!

## **Journal du confinement 2**

Le confinement perdure et je perds un peu la notion du temps : les jours passent et parfois même très vite, dans une monotonie bien réglée.

Parfois quelques exceptions, des événements exceptionnels !! Une sortie à Bricorama pour acheter de l'enduit de façade et à Monoprix Baze le même jour pour acheter de la viande et du poisson. Des entrées filtrées et le nettoyage des mains obligatoire à l'entrée. J'ai marché sur le Prado, il faisait beau et il y avait quand même du monde entre les gens qui faisaient des courses, les gens qui courent et ceux qui promènent leurs chiens ou leurs enfants. La nature me manque et la mer aussi mais le parc national des calanques est fermé et l'accès aux plages interdit.

Le dimanche 5 avril, mes voisins Philippe et Anne aussi proposé de boire un café ensemble dans la rue, 5 minutes disaient ils... j'y suis allée avec plaisir. Philippe et Anne ont un garçon de 10 ans autiste, c'est encore plus difficile pour eux en ce moment. Ils avaient installé des chaises dehors au soleil et nous étions assis dans la rue, à discuter et saluer les passants. Comme notre rue est très petite et plus bucolique que les grandes avenues, il y a beaucoup de promeneurs.. Mais très vite nous nous sommes retrouvés à 8 et nous étions à mon goût un peu trop près les uns des autres. Cela m'a gêné et j'ai écourté ce moment de convivialité.

### **Anniversaire :**

Ma fille Suzanne a eu 19 ans hier le 10 avril. Alors que l'année dernière elle avait fêté ses 18 ans avec tous ses amis à la maison, cette année c'était très différent ! Sans ses amis, sans son petit ami, ni même son père ! Et sans cadeau acheté à l'avance. Je me suis donc débrouillée pour lui offrir des cadeaux maison ou en ma possession.

J'ai beaucoup travaillé pour lui fabriquer un top. Chercher un modèle accessible en ligne et qui lui plaise, trouver un tissu de mon stock qui lui plaise et en suffisamment grande quantité... Mais j'ai réussi et elle était ravie point cela m'a donné envie de continuer à faire des vêtements. J'ai réussi également à trouver au fond de mes placards des petits cadeaux qui lui ont beaucoup plu. Des petits carnets Moleskine, une plante artificielle pour remplacer sa vraie plante qui se meurt à Lyon. Moi qui trouvais que je gardais beaucoup de choses à la maison au cas ou, en prévision de... je suis aujourd'hui très contente de trouver tout cela. Il me restait heureusement de la farine et j'ai pu lui faire son dessert préféré ; une tarte au citron. Là encore heureusement que Taïeb notre épicier avait des citrons et il lui a même offert une plaquette de chocolat pour l'occasion... Franck notre boulanger lui a préparé son pain fantasmé : du pain à la noix de coco qu'elle avait mangé lorsqu'elle était petite.. Ses grands-parents paternels lui avait également préparé le couscous de printemps, son plat préféré et son père est venu de Toulon pour lui amener. Il n'a pas souhaité déjeuner avec nous par peur de nous contaminer car il travaille beaucoup et en contact avec beaucoup de gens malades ou susceptibles de l'être... Il n'a même pas voulu rentrer, il faut dire qu'il est vraiment hypocondriaque. J'avais donc installé une petite table (de camping en formica trouvée dans la rue) à l'entrée et nous avons bu du champagne et du Champomy pour fêter les 19 ans de notre fille. Des voisins sont

passés et nous avons trinqué dehors avec nos flûtes. C'était un drôle de moment. Au déjeuner sur la terrasse alors que nous chantions « happy birthday » la voisine d'à côté est venue offrir une rose à Suzanne. Jusqu'à présent je n'avais que très peu de contact avec cette voisine car bien que nous habitons là depuis 15 ans, nous nous voyons peu. Elle a mon âge environ, elle vit seule dans une grande maison mais n'habite pas vraiment là et elle est très peu sociable, elle ne vient jamais aux repas de quartier, aux apéros ou lorsque nous végétalisons la rue. Mais le confinement développe les contacts et nous conversons quasiment tous les jours de jardin à jardin, même si c'est assez bref, c'est aussi inédit ! J'étais ravie pour les fleurs qui me manquent.. D'habitude j'en achète toutes les vendredis au marché aux fleurs sur le Prado.

### **Opération masque**

Il faut désormais porter des masques. Il m'en restait finalement quelques-uns de l'hôpital mais vraiment pas beaucoup. Je ne me précipitais pas pour en mettre, moi je sais combien c'est chiant de porter un masque et j'ai retardé au maximum ce moment. Jusqu'à ce que mon voisin Milko me demande si j'en avais fait. J'ai fait mes premiers masques comme recommandé avec de la polaire fine au milieu. Mais ces masques sont beaucoup trop chauds surtout en ce moment. Mon deuxième essai a été plus concluant ; j'ai suivi les modèles de l'AFNOR mais je n'ai plus d'élastique ! Il faudrait que je fasse des liens ou que je trouve du biais voire que j'en fabrique...

### **Opération ravitaillement**

Depuis mes courses le 13 mars puis la livraison le 27 mars, j'allais à droite, à gauche acheter du frais mais avec la montée de la pression sur les sorties, je me disais que ce n'était pas raisonnable. J'ai donc décidé d'aller faire un gros plein en voiture puisque les livraisons sont désormais impossibles (les services sont saturés) Heureusement Suzanne m'a accompagnée. Nous sommes d'abord allées chez le primeur puis Carrefour pour faire des hyper grosses provisions. Autant chez le primeur les distances de sécurité était très moyennes, autant chez Carrefour nickel... Grâce à ma carte d'invalidité, j'ai échappé à la queue monstrueuse pour rentrer dans le magasin. A l'intérieur c'était presque agréable de faire ses courses tant il y avait peu de monde sauf que certains rayons étaient littéralement dévalisés : plus de farine, ni de pain de mie par exemple. Drôle de spectacle. Comme il n'y avait pas beaucoup de monde, il n'y avait pas de queue pour payer. J'espère être tranquille pour 15 jours... D'ici là je réessaierai de me faire livrer en ligne mais cela ne résout pas le problème des fruits et légumes. Je ne trouve pas de livreur. Dilemme aussi lorsque les courses arrivent ; certains recommandent de les laisser en quarantaine mais je me suis décidée à ranger le frais et à patienter un peu pour le sec. Là encore beaucoup de lavage de main mais je refuse de nettoyer tous les emballages avec des lingettes.

Je suis aussi assez mitigée par rapport aux livraisons. D'habitude je fais mes courses et j'utilise les services de livraison systématiquement car je ne peux pas porter trop de charges. Mais j'évite en général des services Deliveroo ou les livraison Amazon car

cela heurte mes valeurs. Je connais beaucoup de gens qui continuent ou qui commencent à se faire livrer des produits pas vraiment de première nécessité mais je refuse de faire prendre des risques à des livreurs pour avoir des choses dont je peux très bien me passer. D'un autre côté cela maintient de l'activité économique et permet à certains de gagner leur vie quoique pour des livreurs Deliveroo j'en doute... en même temps l'autre soir j'ai voulu prendre des pizzas chez Tonton Marius la super bonne pizzeria en bas de ma rue qui est située à 50 m de chez moi. En principe, je vais chercher les pizzas moi-même mais là c'était impossible et il fallait passer par le livreur afin de limiter les contacts. Donc un livreur est venu chez moi à pied m'apporter des pizzas : drôle de situation !

### **Les informations**

J'essaie de me tenir informée surtout par la radio et les journaux mais très vite j'arrive à une espèce de saturation. On entend beaucoup de choses souvent contradictoires sur la maladie. Le discours officiel a évolué là aussi : pas besoin de masque, assez de lit en réanimation, morts surtout chez les patients âgés et/ou malades, système de santé prêt... Puis pas assez de masques, de gants, de matériels, pas assez de lit en réanimation, des décès chez des personnes jeunes et en bonne santé. Il y a peu d'informations sur le virus, on découvre tous les jours des nouveaux symptômes ; des problèmes d'odorat et de goût, des problèmes dermatologiques.. On ne sait toujours pas si l'on est immunisé après avoir eu la maladie. Cela crée évidemment un climat anxieux et parfois malsain, délétère. Beaucoup les gens critiquent les pouvoirs publics. Moi je pense tout simplement qu'ils adaptent le discours en fonction de l'avancée des découvertes et en fonction de l'avancée du virus.

### **Les réseaux sociaux**

Avant le confinement je communiquais un peu par WhatsApp. J'avais quelques groupes ; la famille, des amis, le yoga, mes amies hirondelles, la végétalisation de ma rue + quelques groupes ponctuels en fonction d'événements. Maintenant les groupes explosent et les conversations également. J'ai supprimé toutes les notifications sonores et je me suis même enlevée de certains groupes. Je suis parfois un peu saoulée de toutes ces interventions, de toutes ces blagues qui se veulent drôles et qui se répètent. Je commence à détester tout ces cœurs et ces smiley qui arrivent sur mon téléphone. Par contre je trouve l'application zoom super pour pratiquer du sport surtout quand le prof coupe le micro de tous les participants (car entendre des sonneries chez les gens les chiens aboyer ou des personnes souffrir pour faire des abdos c'est pénible). Je ne télétravaille pas mais j'imagine très bien que c'est pareil ; travailler en visio demande une certaine rigueur.

Même si certains dénoncent cette notion de guerre employée par le Président de la République moi j'ai l'impression quand même de suivre l'avancée du virus au jour le

jour, comme si c'était la guerre ; la guerre à l'hôpital, le confinement, le couvre feu, le rationnement ou presque. J'espère que cela tiendra jusqu'à la fin.

Le nombre de cas autour de moi se multiplie : le père de ma copine Karine est toujours en réanimation, la mère de Corinne est morte, celle de Marie-Agnès est en fin de vie. Ce sont certes des personnes âgées mais je ne peux m'empêcher de penser à mes parents.. Jean-Marc, mon beau-frère va bien et Lucie ma voisine aussi après avoir été malades tous les deux.

Je m'inquiète beaucoup sur la sortie du confinement je crois qu'il n'y aura pas de reprise de l'école avant l'été mais comment gérer cela ? Le virus ne peut pas avoir disparu du jour au lendemain. Comment vivrons-nous après ? Avec des règles de distanciation sociale permanentes et surtout dans quel monde, avec quelles valeurs ? Connaîtrons-nous une crise économique comme 1929 ? Moi qui me sentais relativement protégée matériellement avec ma pension, je m'inquiète quelque peu si nous connaissons une grande période d'inflation. Le fait que je sois désormais seule renforce cette inquiétude.

Beaucoup de gens autour de moi travaillent encore. Mais comme pour le confinement cela génère beaucoup d'inégalités entre ceux qui n'ont plus de revenus, ceux qui travaillent en prenant des risques, ceux qui télétravaillent dur et ceux qui sont payés pour rester chez eux. Ma nièce va être en chômage technique avec obligation de poser 5 jours de congés mais son salaire lui sera intégralement payé, c'est un bon deal mais tout le monde n'a pas cette chance. Je pense à Tony qui galère déjà temps avec son restaurant et qui ne peut même plus faire ses gâches à droite et à gauche. Un copain au chômage qui heureusement voit ses droits prolongés mais qui ne sait vraiment pas quand il va retrouver du travail.

Je reste globalement positive, je vis le confinement dans de bonnes conditions ; confort matériel, une fille aimante et attentionnée, certes un fils en pleine crise d'adolescence et en colère contre moi mais déjà je n'ai plus à supporter mon mari qui a enfin quitté le domicile conjugal.

Je fais aussi 2 à 3h de yoga par semaine ce qui m'aide beaucoup. Mais parfois les doutes s'installent et l'angoisse monte, je dors moins bien. Ma psy m'a proposé des consultations téléphoniques, j'ai hésité mais je crois que je vais le faire.

## **Journal du confinement 3**

Je me pose pas mal de questions sur ce journal plus particulièrement sur ce que je remets à l'équipe de sociologues ; où dois-je placer le curseur ? Dois-je ou puis-je rentrer dans des considérations intimes sur ma vie familiale, ma vie de couple, ma personne ou rester sur des considérations plus générales, plus factuelles. Globalement la retranscription de mon journal me demande pas mal de travail d'abord parce que ce journal que je tenais quotidiennement au départ n'est plus tout à fait quotidien. J'ai du mal à trouver le moment idéal pour raconter ma journée et mes états d'âme parce que je suis très occupée et sans doute aussi parce que les journées se ressemblent beaucoup. Au début il y avait cette nouveauté, ce besoin d'occuper, d'organiser les journées et la vie ensemble. Maintenant il y a une sorte de routine qui s'est installée et donc je ne vais pas me répéter sans cesse sur mes activités. Seuls changent mon humeur, mon état d'esprit et éventuellement quelques événements « extraordinaires » qui ponctuent cette monotonie quotidienne. C'est ce que je m'efforce de traduire dans le document que je remets... certes mes réflexions intimes sur ma vie perso apparaissent mais je ne suis pas sûre que ce soit le lieu adéquat... d'autant que la personne qui lit mon journal est aussi mon amie !!

### **La notion de temps**

Souvent je ne sais plus la date du jour, je suis obligée de regarder sur un calendrier.. J'ai d'ailleurs posé un calendrier sur la table que je regarde le matin pour évaluer le temps parcouru depuis le début du confinement et jusqu'au 11 mai, même si je ne pense pas que confinement s'arrête le 11 mai.

Je ne trouve pas que le temps passe lentement parfois même les journées passent très très vite mais comme elles se ressemblent beaucoup, c'est très perturbant. Tout est flou...

Je repense au livre de Cormac McCarthy "la route" même si le contexte est très différent, je ressens cette même solitude. Je crains le black out total ! Les survivalistes doivent rigoler..

Parfois j'ai un peu peur : et si les vivres venaient à manquer... plus de bras dans l'agriculture, dans l'industrie, dans la logistique, les transports... Mon voisin Tony me conseille de faire des stocks. J'en ai de moins en moins. Se faire livrer les courses est devenu impossible désormais. Je vais devoir y retourner la semaine prochaine.

### **Activités**

Sinon je fais des trucs que je n'avais jamais fait, pour lesquelles je ne prenais pas le temps.. J'ai réparé le verrou des WC qui était cassé depuis qu'Antoine s'était enfermé dans les toilettes lorsqu'il avait 3 ans... J'ai dépoussiéré la suspension en origami de mon salon... affreusement poussiéreuse.. D'une façon



générale je me retrouve à faire beaucoup de ménage. D'habitude j'ai une femme de ménage mais là nous sommes 3 à la maison en permanence et je me retrouve à devoir tout nettoyer : quelle horreur ! L'autre soir ma voisine Edith a lancé un message sur le groupe WhatsApp des voisins parce qu'elle recherchait un ou une ado pour lui repasser ses chemises... D'habitude elle a quelqu'un chez elle 4 fois par semaine.. Bon je n'en suis pas encore là, je fais moi-même et j'en profite même pour faire le ménage à fond pièce par pièce ! J'ai commencé ma chambre mais il faut en même temps que je débarrasse les affaires de Christophe et je ne sais pas trop où les mettre puisque il ne veut pas les prendre.

J'ai déjà fait des plans de rangement, de réaménagement mais je me sens moins d'énergie qu'au début pour entreprendre des choses.. Enfin j'en fais quand même pas mal..

J'avais envie de faire plus de couture mais j'ai dérégulé ma machine et je n'arrive pas à la refaire fonctionner normalement, alors j'ai terminé le deuxième top de ma fille à la main et ça m'a beaucoup plu. Cela m'a rappelé l'époque où je brodais ; passe-temps long et minutieux.

Je fuis mon ordinateur, j'ai pourtant pas mal de paperasserie à faire (assurance banque dossiers divers).

Je fais moins mon journal, je ne tiens plus mon agenda alors que je m'y tenais scrupuleusement au début.

Je regarde beaucoup plus la télévision en général le soir pour un film, une série ou un documentaire.

Et surtout je passe beaucoup -trop- de temps sur mon téléphone... En mode téléphone ou WhatsApp, sur mes mails et surtout Instagram. J'ai enlevé les jeux car cela devenait trop chronophage même si je n'ai que cela à faire, je déteste me sentir accro..

Je continue 3 séances de yoga par semaine (2 de yin yoga et une de vinyasa) et 3 à 4 séances de sport. Plus un peu de méditation et/ou de sophrologie. Cela m'apporte beaucoup même si je sens mon mental agité..

Je ne vis pas mal le confinement mais j'ai mais j'ai peur du déconfinement. Pour le moment encore beaucoup d'incertitudes sur le virus, les protections, les mesures qui sont prises.. Suzanne va repartir à Lyon car elle fait ses classes prépa dans un lycée donc normalement les cours devraient reprendre.. son foyer devrait réouvrir normalement en mai. Restera Antoine et moi et j'appréhende.. Comment le faire revenir dans un rythme normal alors qu'aujourd'hui il est complètement décalé et sort de sa chambre à 16h. Je pense qu'il regarde des séries mais quand même.. Comment va-t-il se motiver pour l'école et comme il est très agressif avec moi je crains vraiment ce moment.

## **L'alimentation**

Au début je prenais un grand plaisir à cuisiner, notamment pour Suzanne qui est très gourmande et est d'habitude nourrie dans une cantine et dans un foyer. Pour Antoine c'est plus compliqué, il ne voudrait manger que des pizzas, des pâtes et des hamburgers mais finalement il mange ce qu'il y a ou alors il se gave de céréales jusqu'à qu'il n'y en ait plus. Il a la flemme de se faire réchauffer des plats, sans parler même de se faire un plat: l'adolescent quoi... il n'a fait qu'une seule fois à manger pour nous des hamburgers et encore c'était pour l'anniversaire de sa sœur ! On est loin du repas par semaine que je leur avais demandé ! Même Suzanne n'a fait que trois fois à manger..

Au début j'avais beaucoup d'énergie pour faire des plats nouveaux et bons en veillant à la diététique et aussi en fonction des stocks. J'avais aussi le souci d'utiliser des restes, d'éviter le gaspillage Aujourd'hui un peu de lassitude, quelques ratages et encore moins d'énergie, j'aimerais qu'on me prépare un repas dans sa globalité sans que j'ai besoin de suggérer, aider, ranger... Il va me falloir attendre la réouverture des restaurants !

J'ai fait aussi beaucoup de pâtisseries, de desserts : gâteau au chocolat, cookies, madeleines, crêpes, gaufres, poires pochées, ananas rôti, tarte au citron, tarte aux fraises, etc.... Mais petite overdose de sucre ! D'autant que nous ne sommes plus que trois à la maison et cela fait souvent trop quantité. J'ai plus envie de salades, de légumes mais là c'est le problème de l'approvisionnement qui se pose.

Bref pour l'instant tout va bien mais le moral est un peu en berne qd même. Trop d'incertitude sur la suite.. En plus 4ème journée de pluie sur Marseille ! et des tensions à la maison (outre mon ado coléreux) : ma fille supporte mal l'éloignement d'avec son copain et surtout la perspective de ne pas trop le voir car lui reprendra l'école fin juin et passera ses exams jusqu'au 28 août !!! Mes enfants sont jeunes et pensent bien légitimement d'abord à eux mais je me sens bien seule parfois. Je suis heureusement bien occupée et surtout le yoga, la gym, la sophrologie et mes copines m'aident beaucoup.

## **Journal du confinement 4**

### **Solidarité de voisinage**

Hier mes voisins Louis et Patrick, sont venus me voir pour qu'on fasse un appel à la générosité pour Tony. Tony, le propriétaire du restaurant mer de Chine situé en bas de notre petite rue. Il est là depuis toujours et si sa cuisine n'est pas fameuse, Tony est l'ange gardien de quartier. Il est toujours là, affable, prêt à rendre service à tous, il possède la moitié des clés de la rue car tout le monde lui fait confiance. Comme son restaurant ne marche guère, il passe plutôt son temps à faire des gâches à droite et à gauche mais là c'est la catastrophe pour lui car il n'a plus du tout de revenu. Il n'a pas pu prétendre aux 1500 € du gouvernement car il n'a pas vraiment de chiffre d'affaires déclaré. J'ai donc envoyé un mail à tous les voisins qui font partie de notre collectif de végétalisation. Certains se sont manifestés très vite, ce matin Julien est venu me remettre une enveloppe avec 100 euros, Stephanie 300 ! Au final j'ai récupéré plus de 500 € avec des dons à partir de 10 €. Certes tout le monde n'a pas donné mais j'ai trouvé que dans l'ensemble les gens étaient généreux. Louis et Patrick ont récupéré 500 € également ce qui fait plus de 1000 € au total. Tony a été très gêné et il ne voulait pas accepter cet argent. Il a surtout été très touché car beaucoup lui ont demandé de travailler pour lui pour faire de la peinture, de la maçonnerie, du bricolage...

### **Le Covid 19**

Aujourd'hui j'ai aussi appris la mort de notre voisin Jeannot Brack qui est décédé du covid 19. Il avait 85 ans, était diminué depuis quelques années par des problèmes cardiaques et un AVC mais c'était une figure de la rue. Quand je suis arrivée ici il y a 15 ans, je le voyais partir tous les jours à la pêche. Sa femme est en réanimation. Et même s'il n'y a pas beaucoup de cas dans la région Provence Alpe Côte d'Azur, il y a quand même des morts ça m'a fait tout drôle de voir Jeannot Brack disparaître, de sentir ce virus invisible tout proche à deux maisons de chez moi. Après la mère de ma copine Marie-Agnès qu'on donnait condamnée est revenue dans son EPAD après 3 semaines de réa. Les médecins pensent que son Alzheimer lui a permis de ne pas se rendre compte et de garder le moral...

### **Le respect des règles de confinement**

Je respecte scrupuleusement les consignes, je limite mes déplacements au maximum, je ne vais chez personne et personne ne vient chez moi. Je constate que beaucoup n'ont pas les mêmes scrupules, ils vont de maison en maison, voir leurs amis, manger avec leurs parents, prendre un café chez des copains, passer la nuit chez leur copine... sans doute parce que je suis à risque et que je n'ai pas ce genre d'occasions, je fais très attention. Je ne ressens pas de jalousie ou de colère vis-à-vis de ceux qui font autrement. C'est un petit peu plus difficile à expliquer à mon fils mais Suzanne elle

est encore plus stricte que moi. Je pense qu'elle veut me protéger au maximum. Elle était très choquée d'entendre que nos voisins recevaient des copains pour un barbecue ce midi...

Il y a de plus en plus de gens dans les rues et de voitures et de scooters. Au début du confinement, il n'y avait pas du tout de circulation, je pouvais même marcher sur la rue Paradis (qui est un grand axe marseillais). Désormais c'est impossible et même dangereux puisque les voitures roulent très vite, il y a eu un accident mortel entre une voiture et un scooter au carrefour à côté. Les gens se promènent de plus en plus avec des masques, moi j'ai beaucoup de mal à le mettre mais je m'y efforce lorsque je vais un peu plus loin que la boulangerie que je considère presque comme le prolongement de mon domicile.. Et aussi parce que je sais que Sonia la boulangère est très vigilante vis-à-vis des gestes barrière. Tu ne peux rentrer qu'à une seule personne dans la boulangerie et donc il y a souvent de la queue d'autant que les gens profitent de ce moment pour discuter avec elle (elle est aussi très bavarde). Je lui achète du pain tous les jours et aussi souvent des viennoiseries, des brioches, des pizzas car son commerce périclité depuis la fermeture du lycée. Elle fait l'essentiel de son chiffre avec les lycéens qui viennent prendre un café et manger des sandwiches, boire des boissons etc.. Le pain n'est que marginal dans ses revenus. Aller à la boulangerie est devenu ma sortie du jour hormis le dimanche où elle est fermée et ce jour-là nous nous passons de pain même si je pourrais aller chez Paul un petit peu plus loin.

Je suis sortie mercredi pour récupérer des masques tissus fait par Pain de Sucre. Ils ont donné ces masques à la Ligue contre le cancer qui les a redistribué aux malades et personnes en rémission. Ils sont super agréables, fait en tissu de maillot de bain et sans lanières. Soit je trouve un tel tissu pour en refaire (mais il faudrait que j'aie dans un magasin de tissu) soit je leur en achète...

J'en ai profité pour acheter des fruits et légumes à un point de vente de producteurs locaux (la ville a mis en place un point de vente par arrondissement). Malheureusement j'ai rebroussé chemin car il y avait une queue de 200m et je ne voulais pas attendre en plein soleil... J'aurais pu utiliser ma carte d'invalidité mais je n'ai pas osé...

## **Le déconfinement**

Mardi la présentation du plan de déconfinement par le Premier ministre m'a plongé dans un profond désarroi. Je me suis dit qu'on ne pouvait être sûr de rien pour la suite et j'ai peur qu'après le 11 mai ce soit la grande débandade surtout dans notre région. Pour moi cela ne va pas changer grand-chose car mes activités ne vont pas reprendre et je vais continuer à faire très attention. La seule chose que je ferai sera d'aller me promener dans les collines mais ce n'est pas certain que cela soit possible. Je n'ai pas peur de la mort mais je n'ai pas envie d'être malade et de me retrouver encore affaibli alors que je commence juste à retrouver de l'énergie après la maladie. Là encore je sens de grandes injustices qui s'annoncent ; des injustices territoriales, des injustices entre ceux qui vont devoir aller travailler, ceux qui peuvent continuer le télétravail, ceux qui n'ont toujours pas de travail, ceux dont les enfants vont pouvoir

repandre l'école... Une amie m'a fait parvenir une pétition pour que les sports nautiques puissent être à nouveau autorisés et même si j'ai envie de retourner sur l'eau pour faire du paddle, je ne l'ai pas signé car je ne trouve pas ça moral d'aller faire du bateau alors que d'autres sont obligés de rester confinés dans des petits appartements. C'est très difficile pour moi d'envisager la sortie de cette période comme pour tout le monde je suppose.. Mon fils ne retournera certainement pas au lycée. Et jeudi c'est celui de ma fille qui nous a prévenu que les cours ne reprendront pas. Elle est très déçue à la fois de ne pas reprendre et aussi par le manque d'investissement et de suivi de ses profs. Elle espère au moins que cette mesure concernera toutes les prépa de France. Elle voudrait repartir un petit peu dans son foyer à Lyon mais je pense que ce n'est pas d'actualité. Le foyer avait envisagé de réouvrir mais c'était avant l'annonce de fermeture de sa prépa. Elle a l'impression que je veux la garder à la maison alors que je comprends parfaitement son souhait de vouloir prendre l'air. Heureusement son copain Emilien arrive à la maison le 11 mai, je suppose pour la semaine et je m'attends à ce qu'elle parte ensuite chez lui. Antoine lui ne rêve que de voir ses copains, de sortir, cela risque d'être compliqué.

Je continue mes diverses opérations de bricolage, de nettoyage, de rangement, de tri. J'ai réalisé que nous habitons dans cette maison depuis 15 ans et que j'ai entassé beaucoup beaucoup de choses.. Lorsque nous avons fait des travaux importants en 2013, nous avons déménagé quelques mois mais je m'étais beaucoup contenté de stocker des affaires sans réellement trier, notamment dans les chambres. Hier j'ai passé 4h à ranger et nettoyer ma salle de bain et un placard et j'en étais très satisfaite, non seulement pour le résultat mais aussi parce que cela impulse ma nouvelle vie. Mais je suis quand même d'une nature à beaucoup garder (l'anti Marie Kondo par excellence) Je n'ai pas eu le courage de trier les photos qui m'auraient amené beaucoup trop de nostalgie mais je les ai regroupées, c'est déjà pas mal ! Tout comme les cadeaux réalisés par les enfants lorsqu'ils étaient petits ! J'ai beaucoup jeté aussi je reconnais que s'alléger fait aussi du bien.

## Journal du confinement 5

Je relis mon dernier envoi et je me dis que pas grand-chose n'a changé. Je fais toujours du sport : du Yin yoga le lundi midi, du yoga Vinyasa le mardi matin et du circuit training le mardi soir, du stretching le mercredi matin, le vendredi matin du yin yoga et de la gym le soir et le samedi matin du Pilates. Je complète parfois le dimanche avec quelques séances sur internet. Je fais en fait beaucoup d'étirements et de renforcement musculaire et sans doute pas assez de cardio !

Aujourd'hui je suis allée au rond-point du Prado à pied et je me suis rendue compte que je n'avais plus du tout l'habitude de marcher. Pourtant c'est la seule chose qui me manque ; j'ai hâte d'aller me promener dans les collines. Le bord de mer je n'y pense même pas car j'ai peur du monde. Déjà cet après-midi sur le Prado c'était la foule des grands jours et mon passage à Base a été une vraie catastrophe ! Même si le nettoyage des mains est obligatoire à l'entrée, il y avait un monde fou dans le magasin et les distances étaient loin d'être respectées. Cela m'a mis très mal à l'aise et ma fille encore plus.

Je n'arrive pas à trop à me projeter dans l'après confinement je pense que cela ne va pas changer grand-chose pour moi car mes activités ne vont pas reprendre et j'ai intérêt à me protéger au maximum du virus. Je sens bien que mon attitude peut paraître très frileuse mais j'attends un petit peu de voir comment les choses vont évoluer. Je sors désormais avec mon masque et me lave consciencieusement les mains en rentrant, je laisse mes chaussures à l'entrée mais je ne vais pas à laver mes vêtements à chaque fois ou nettoyer le journal que je viens d'acheter !

Je suis allée à nouveau faire les courses au supermarché mais il n'y avait pas trop de monde donc je ne me suis pas sentie menacée. Il faudrait que j'aille acheter des choses pour le jardin ou la maison mais j'hésite beaucoup. Une amie m'a invitée ce week-end pour déjeuner chez eux avec d'autres amis mais je ne me sens pas du tout d'autant que son mari qui est pourtant infirmier ne respecte aucune des règles de sécurité. C'est assez hallucinant pour un personnel de santé ! Bref moi je préférerais le confinement que déconfinement et l'avenir me dira si j'ai raison.

Au début du confinement je dormais bien et même assez longtemps mais en ce moment c'est plus difficile je me réveille très souvent, je me lève tôt et bien sûr j'ai un coup de barre en début d'après-midi. Et puis mon moral n'est pas non plus très bon, souvent le soir je ressens beaucoup de tristesse car je me sens impuissante par rapport à cette situation angoissante. je me sens seule aussi, je n'ai aucun échange avec mon fils, davantage avec ma fille mais elle a aussi sa propre vie. Cela me renvoie aussi beaucoup à ma situation de femme seule qui est nouvelle pour moi. Certes j'échange avec mes amis au téléphone mais les échanges et la complicité au quotidien me manquent.

## Journal du confinement 6 ou du déconfinement 1

Cette semaine a démarré avec le déconfinement que j'appréhendais tant mais en fait je n'ai guère changé mes habitudes. Enfin la vie reprend quand même et il y a bien sûr beaucoup plus de circulation et de monde dans les rues. Un technicien est venu installer la fibre chez moi et le plombier a enfin pu venir à la maison. Moi-même, je suis allée accompagner Antoine dans l'atelier de ma copine Catherine où il travaille mais c'était en voiture, je n'ai pas voulu qu'il prenne le bus. J'en ai profité pour aller à la jardinerie mais il n'y avait pas beaucoup de monde idem dans le magasin de bricolage. La plupart des gens portent des masques, ils se tiennent à distance respectueuse.

Et vendredi je suis enfin allée au marché aux fleurs qui réouvrait pour la première fois depuis le 13 mars ! C'était un réel plaisir de voir toutes ces plantes et ces fleurs et aussi tous ces gens qui étaient heureux de sortir et de profiter à nouveau.

Je suis également allée chez mon amie Christine pour lui ramener des choses et nous avons bu un café dans son magnifique jardin. Je n'avais pas mis mon masque et j'ai vu qu'elle en était très contente et même soulagée, je pense que voir tous les gens avec des masques la stresse. Je porte un masque lorsque je vais dans des magasins ou lorsque je sens qu'il y a beaucoup de monde, c'est un effort pour moi car c'est vraiment pas agréable ! Mais comme je sors peu le problème se pose rarement. Et j'apprécie grandement de ne pas avoir à remplir l'attestation systématiquement même pour aller chercher le pain.

Mon moral est moins bon qu'au début du confinement. Au début je prenais le confinement comme une période à passer avec un début et une fin, inconnue certes mais une fin ! Et là plus on avance et plus on découvre que la maladie est multiforme avec des symptômes et des conséquences très différentes. On envisage même qu'elle puisse durer toujours. Ce doute et ce manque de perspective de fin sont assez anxiogènes pour moi. Je me suis donnée jusqu'à la fin du mois de mai pour rester encore très prudente mais je ne vais pouvoir éternellement vivre en recluse alors que l'on sent que la vie repart, au moins la vie sociale.

Ma fille observe un strict confinement d'autant que son copain est venu la rejoindre à la maison. Mon fils au contraire n'arrête pas de sortir pour voir

ses amis et passer du temps avec eux ce qui est bien légitime à 15 ans. J'essaie vraiment de lui faire comprendre l'importance des gestes barrière mais je ne suis pas sûre qu'il les respecte vraiment...

J'ai pris du poids! Au début je ne m'en suis pas rendue compte car je portais souvent des leggings ou pantalon de sport et puis cette semaine je n'ai pas eu de yoga et j'ai raté pas mal de séance de sport et c'est là où j'ai réalisé que les jeans me serraient vraiment... certes j'ai fait un peu d'exercice mais avant je marchais beaucoup et surtout je ne prenais pas de repas complet le midi, j'étais souvent seule et je déjeunais légèrement. Mais là avec des ados à la maison, je me retrouve à cuisiner beaucoup plus riche, nourrissant et j'ai fait aussi beaucoup de desserts. J'ai donc décidé de mettre le holà sur le sucre et le pain car je me sens vraiment gonflée. Et puis j'en ai marre de faire les courses, faire à manger, nettoyer, etc... J'aurais aimé aller remarquer mais les parcs viennent juste d'ouvrir et les plages et le Parc national des Calanques sont encore fermés ! En même temps il pleut beaucoup cette semaine...

Cette semaine a été très difficile pour moi entre mon fils très agressif, mon inquiétude, mes soucis sentimentaux. Le fait que je n'ai pas pratiqué mes 3 heures de yoga hebdomadaire (ma prof avait pris une semaine de congés) a certainement aussi beaucoup joué sur mon moral. Le yoga m'apaise et me donne de la force et cette semaine je me suis trouvée assez abattue. D'ailleurs je n'ai pas fait grand-chose juste un peu de couture pour faire des masques, du rangement, un peu de jardinage. Je rêve beaucoup, je gamberge beaucoup aussi. Je passe beaucoup de temps à essayer d'imaginer mon futur, ma maison. Je rêve de faire des travaux d'aménagement, de décoration mais je sais qu'il va me falloir attendre que ma situation conjugale soit assainie avant de me lancer dans de grands projets. L'audience de conciliation de divorce prévue initialement le 4 février a été reportée au 2 juin pour cause de grève des avocats. Et là l'audience risque d'être encore reportée à cause l'engorgement des tribunaux suite au Covid... Les conséquences de cette épidémie sont vraiment plurielles et incroyables et au delà du confinement nous touchent tous d'une façon ou d'une autre : professionnellement, matériellement, socialement, scolairement, financièrement, dans nos loisirs, nos projets, os vacances, dans notre intimité même... A part une guerre, je ne vois pas quel autre événement pourrait nous toucher tous de la sorte.



Je ne sais pas quand je pourrais aller revoir mes parents qui habitent à 600 km. J'y suis allée pour la dernière fois à Noël, peut-être cet été ? Malgré leurs problèmes de santé respectifs, ils ont joué le confinement très moyennement ; ma mère a continué de sortir pour aller faire les courses et mon père à faire du vélo. Ma sœur et moi sommes très inquiètes mais en même temps nous ne pouvons rien faire pour eux. A leur décharge, il y a eu seulement 10 cas de Covid dans leur ville et ma mère déprime trop à ne voir personne. Son médecin vient d'ailleurs augmenter ses doses d'antidépresseur et ça va mieux...