

LA QUARANTAINE DE TONTON PAGOU

EPISODE 10 - MADAME POÉSIE

BUBBLE ART

28 rue Anatole France,
Villeurbanne 69100

Bonjour, C'est Tonton Pagou.

Je vais vous faire une confidence : j'ai déjà fait de la prison. C'était il y a longtemps, une vieille histoire de refus d'obéissance ... Ils m'ont relâché pour bonne conduite apparente. Moi, en taule, j'écrivais de la poésie, c'était l'idéal.

La solitude forcée donne envie de jeter des mots sur une feuille de papier.

Tiens, je vais vous lire l'un de mes poèmes de cette époque bénie de ma jeunesse ... (Sonnerie de téléphone).

Pardon, excusez-moi, je dois répondre.

Tonton Pagou

Allô ?

Madame Poésie

Allô oui ! Bonjour Tonton Pagou !

Tonton Pagou

Oui ?

Madame Poésie

C'est Alla POEDIE. Je vous appelle parce que j'ai entendu parler de vos émissions et je trouve que c'est une excellente idée d'écouter et de conseiller toutes ces personnes enfermées. J'avais juste envie de vous contacter pour parler avec vous.

Tonton Pagou

Attendez, j'ai mal compris votre nom, vous dites que vous êtes de la poésie ?

Madame Poésie

Non, pas du tout ! Je m'appelle Alla POEDIE. Je suis d'origine ukrainienne.

Tonton Pagou

Ah voilà, je comprend mieux! Et vous appelez pour parler de quoi ?

Madame Poésie

Aujourd'hui, je vois autour de moi des souffrance psychologiques. Les gens vivent dans l'inquiétude puisqu'ils sont enfermés chez eux. Ils savent quand cela a commencé mais personne n'est capable de leur dire quand on va sortir de ce confinement. Ça nous bouleverse tellement. Nos comportements, nos modes de vie, nos habitudes sans les repères habituels. L'humain, et ce n'est pas que l'humain français, se retrouve à se demander comment vivre maintenant parce qu'il ne sait plus comment faire. Avant, on savait, mais ce qui nous arrive aujourd'hui est quelque chose de nouveau. Et, dans cette nouveauté, les gens ne sont pas égaux.

Certains réagissent avec plus ou moins de spontanéité, et certains sont tellement rigidifiés dans leur stress et dans leur inquiétude que la vie leur paraît très difficile. Ils n'agissent pas ce qui conduit à des complications psychologiques, des dépressions, des peurs qui remontent, des peurs du futur. Et je trouve que la bonne parole d'accompagnement à toutes ces personnes peut faire le plus grand bien.

Tonton Pagou

Oui, bien sûr ! Vous faites de l'accompagnement habituellement ?

Madame Poésie

Oui, cela fait partie de mes activités. Au niveau professionnel, je suis consultante en psychologie comportementale. Le comportement humain apparaît comme quelque chose d'assez irrationnel, mais, quand on étudie la psychologie et les neurosciences, on peut retrouver la logique de chaque effet.

Tonton Pagou

C'est donc le métier que vous faites en temps normal. Dans la situation actuelle, comment faites-vous ?

Madame Poésie

Vous voulez savoir comment je m'adapte ?

Tonton Pagou

Oui, voilà, c'est ça.

Madame Poésie

Je vais vous dire que c'est très facile finalement pour moi parce que j'ai besoin de contact. Et aujourd'hui tant que le téléphone marche et que nous avons l'électricité et Internet, il n'y a aucun problème pour moi.

Tonton Pagou

Mais alors ce qui change peut-être, ce sont les problèmes que vous rencontrez chez les jeunes que vous conseillez ?

Madame Poésie

Pas tellement. Les problématiques ne changent pas. Vous savez ? Peu importe la cause, la souffrance peut être la même. Les problèmes de couples ou l'angoisse due à l'enfermement. L'angoisse est un sentiment que l'on éprouve et peu importe la cause. Je ne gère pas les causes, je gère les sentiments et comment s'affranchir de ces sentiments. C'est la sensation que procure la souffrance qu'il faut gérer. La cause de cette sensation est une autre affaire. Bien évidemment, on essaie d'éliminer la cause, mais quand on comprend le fonctionnement d'où viennent ses sentiments...

Tonton Pagou

Prenons un exemple concret : pouvez-vous travailler sur l'angoisse qui est générée par cette épidémie ?

Madame Poésie

Absolument. L'angoisse est aussi l'un des comportements qui peuvent en découler. Le stress et l'angoisse sont des noms que l'on donne à un état. Mais la réaction est en pratique. Il y a un comportement humain qui est produit par cet état émotionnel. Chaque personne réagit différemment à une situation. Soit elle sent l'angoisse, le stress, l'inquiétude ou le bonheur ! Il ne faut pas parler que de choses négatives.

Tonton Pagou

Ah oui, parlez-nous du bonheur, c'est bien, ça !

Madame Poésie

Oui, c'est indispensable pour chacun de se concentrer sur ce mot tellement usé, le mot de bonheur, puisqu'on est tous dans la tentation d'arriver à trouver le bonheur.

Tonton Pagou

Mais alors, comment trouver le bonheur dans cette situation ? Parce que c'est peut-être facile pour les gens qui sont dans de bonnes conditions matérielles, avec de l'espace. Mais, si vous êtes avec cinq enfants dans un deux pièces, vous faites comment ?

Madame Poésie

C'est exactement ce que la plupart des gens pensent, mais l'erreur consiste dans cette appréciation, le bonheur on ne le cherche pas à l'extérieur. Le bonheur est à l'intérieur. Mais là vous pouvez me dire "Oui mais Alla, on entend ça partout, tout le monde dit que le bonheur est à l'intérieur. Mais comment le trouver ? Il ne faut pas le chercher, on l'a déjà en soi. Il faut s'en rendre compte. Qu'est-ce que le bonheur ? Le bonheur n'est jamais dans l'avoir, mais dans l'être. Cet intérieur de soi, c'est quoi ? Pour raccourcir, c'est un travail qu'il faut faire sur soi. Quand nous sommes reconnaissants de ce que nous avons, quand nous nous rendons compte de tout ce que nous pouvons avoir et tout ce que nous avons en ce moment. Nous sommes à l'intérieur, nous pouvons nous enfermer, nous sommes en sécurité. Nous avons à manger en France ! Nous avons la chance de vivre dans cette République généreuse et magnifique. J'aime beaucoup la France qui nous procure ce bonheur. Nous savons que nous n'allons pas mourir de faim. Chercher le bonheur, c'est un travail sur soi même qu'il faut avoir envie de faire. Il faut se dire " Je veux chercher le bonheur et je vais essayer de le faire sortir des profondeurs de mon âme, parce qu'il est déjà là".

Tonton Pagou

Je comprends. Écoutez, Madame Poésie, terminez sur quelque chose de poétique...

(elle rit)

Madame Poésie

Oui, quelque de chose de poétique... Tout ce que nous voyons autour de nous nous concerne, c'est nous qui choisissons. Si nous avons envie de voir la vie belle, nous allons la voir belle. C'est notre choix de décider comment réagir. Donc je dirais : allez vers le positif, le clair, le lumineux, le poétique, lisez des choses motivantes, regarder des histoires heureuses. Procurez-vous ces sensations, ces émotions positives et vous verrez que votre vie vous paraîtra beaucoup plus belle. J'ai aussi un petit exercice que je fais faire souvent à des personnes avec qui je travaille. Vous prenez un stylo et vous le mettez entre vos dents. Vous sortez bien vos dents ! Vous restez comme ça de trente secondes à une minute. Vous allez sourire parce que ça provoque tout naturellement un sourire en vous. Donc dans chaque situation...

Tonton Pagou

Attendez, attendez, ne parlez pas tout le temps, parce que moi je suis encore avec mon stylo dans la bouche. Je vais vous dire merci beaucoup Madame Poésie et je vais vous dire au revoir Madame Poésie.

Madame Poésie

Merci beaucoup à vous, portez-vous bien.

Voilà, c'était Alla POEDI, une voix d'Ukraine, de Lyon et de France. Quoi ? Ah oui, le poème ? Écoutez, demain, un autre jour, peut-être... Et n'oubliez pas, tontonpagou@gmail.com. C'est quand vous voulez. Salut !