Pourquoi certaines personnes profitent-elles pleinement du confinement, alors que d’autres le vivent comme une période difficile causée par l’ennui et l’absence de vie sociale ? La pensée du philosophe Sénèque* pose les bases d’une réponse : « Il suffit qu’ils (les individus) se retrouvent sans occupation pour qu’ils deviennent fébriles parce qu’ils sont livrés à eux-mêmes. »

En effet, l’Homme moderne veut vivre chaque instant intensément et associe cette intensité à l’envie de posséder toujours plus et d’agir. Il est à la recherche de quelque chose, mais il n’atteindra jamais son but en procédant ainsi.
Ainsi, **le confinement permet de réfléchir à nos modes de vie où le moindre vide fait peur**. Certains comblent parfois l’absence de vie sociale par des addictions. Une manière pour eux d’exprimer leur rejet de la société.
Heureusement, cette période utilisée à bon escient peut **permettre une prise de conscience générale**. Chacun (e) peut mettre à profit le temps libre qui nous est imposé pour mieux se connaître, s’émerveiller des petites choses du quotidien. Le but étant d’être en paix avec soi-même, de pouvoir **vivre « intensément » en savourant l’instant présent**.

Changer ses habitudes, s’éloigner des tentations futiles

L’épanouissement dans le confinement est possible si l’on comprend qu’il suffit de **regarder au fond de son cœur**, de s’écouter, et non pas, d’écouter toutes ses voix et pulsions qui nous étouffent. Elles sont créées par toutes les tentations extérieures qui ne sont que de faux besoins.
Une fois les mauvaises habitudes repérées, il faut pouvoir les troquer pour un autre mode de vie afin de se sentir en harmonie avec soi-même et de s’ouvrir aux autres.

Camille GENTILHOMME.

Philosophe stoïcien et auteur tragique du Ier siècle après JC,* ***Sénèque* *est connu pour l'ensemble de son œuvre moraliste ayant particulièrement influencé les mentalités de son temps.*

L'auteur, proche de l'entourage de l'empereur Néron, est connu pour la justesse et la simplicité de ses mots notamment à travers sa volonté d'affirmer l'existence d'une philosophie romaine.

Ses traités philosophiques : De la colère, De la vie heureuse ou De la brièveté de la vie, et surtout ses Lettres à Lucilius.

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)