Les musulmans vont adapter le ramadan à la crise du coronavirus

Ce 24 avril, les musulmans entameront un mois de privation, de prière et de dons. C'est le ramadan. Cette année, le coronavirus bouscule les habitudes.

Chaque année, les musulmans du monde entier doivent faire le ramadan pendant un mois.
Pendant cette période, ils se privent de plusieurs choses entre le lever et le coucher du soleil : ils ne mangent rien, ne boivent rien, ne fument pas, n'ont pas de relations sexuelles...
En se privant ainsi, ils espèrent se purifier et se faire pardonner leurs péchés (actes condamnés par Dieu, que les musulmans appellent Allah). Ils ressentent aussi mieux ce que vivent les plus pauvres et sont invités à partager avec eux, soit en leur offrant quelque chose, soit en les invitant à partager l'iftar, le repas du soir.
Le ramadan est un mois de privation, mais aussi de prière, de partage et de fête.

Reporters / DPA

À cause du coronavirus, les musulmans ne partageront le repas de rupture du jeûne que virtuellement avec leurs familles et amis.

Ni mosquée ni invitations

Un peu partout dans le monde, le coronavirus impose des règles de prudence et oblige les musulmans à changer leurs pratiques.
En Belgique, les recommandations sont claires :
- Les mosquées, lieux de prière des musulmans, restent fermées. Il faut prier chez soi.
- Pour éviter les rassemblements, les musulmans sont invités à ne pas attendre la fin de la journée pour effectuer leurs achats pour le repas du soir. Bien sûr, il faut respecter les distances.
- Les repas de rupture du jeûne, quand le soleil se couche, doivent se faire entre personnes confinées dans la même maison. On ne peut inviter personne. Les rassemblements festifs sont interdits.
- Les enfants, les personnes âgées ou fragilisées, les femmes enceintes ou allaitantes et les malades sont toujours dispensés de jeûne.

Cette année, en plus, les personnes qui travaillent en première ligne dans la lutte contre le covid-19, et qui vivent ce travail dans des conditions trop pénibles, peuvent reporter leur jeûne.
Le ramadan sera donc très différent cette année. Triste, mais peut-être plus que jamais tourné vers la solidarité et le partage.

Nathalie Lemaire

Roman Pyshchyk - stock.adobe.com

C'est quoi, la résilience ?

Il est un mot que l'on entend beaucoup pour le moment : la résilience.

Explications avec Bruno Humbeeck, psychopédagogue à l'UMons.

C'est quoi, la résilience ?
C'est l'art de rebondir après un traumatisme, un choc violent, une situation de laquelle on a l'impression que l'on ne peut pas se sortir. La résilience, c'est la manière de dépasser ce traumatisme, individuellement et collectivement.

La crise actuelle nous impose-t-elle d'être résilients ?
Oui parce que le choc est trop fort. On vit une expérience dont on va tous se souvenir. On ne pourra pas faire comme si rien ne s'était passé. On va devoir tirer des leçons de la situation. Si on recommence à vivre comme avant, à penser que tout cela n'était qu'un incident, on va générer de l'angoisse et se dire : « Ça va recommencer ».

La résilience entraîne donc un changement ?
Oui ! Une fois la crise terminée, nous ne serons plus tout à fait les mêmes. C'est le principe d'une résilience bien comprise : on change. On utilise ce qui s'est passé pour réfléchir et agir autrement.

Peut-on essayer d'améliorer sa résilience ?
Certaines ressources permettent de faire preuve de résilience : l'imagination, l'humour, la créativité. Il faut les utiliser. Ce sont des mécanismes qui arrivent à nous faire penser « large » malgré la situation de confinement.

On entend souvent que les enfants sont plus résilients que les adultes...
Les enfants ont une capacité d'adaptation qui étonne les adultes. Grâce au jeu, ils utilisent leur imagination pour rebondir face au traumatisme. Ce n'est pas simple pour autant. Aujourd'hui, on a tous le droit de ressentir de la tristesse, de la colère, de la peur. Il faut l'exprimer à nos proches.

Adeline Nonet

● L'interview complète sur :

www.lejde.be/resilience

Vite dit

Maisons de repos : visite ou pas visite

La semaine passée, la Première ministre Sophie Wilmès annonçait, après le conseil national de sécurité, en plus de la prolongation du confinement, un autre changement important : la possibilité d'autoriser à nouveau des visites dans les maisons de repos et centres pour personnes handicapées. À la condition qu'il s'agisse d'un seul proche, toujours le même, et qu'il n'ait eu aucun symptôme du coronavirus les deux dernières semaines précédant sa visite.
Cette décision avait comme objectif de lutter contre le mal-être de ces personnes isolées, pour qui le confinement est très dur à vivre.
Mais dès le lendemain de cette annonce, les maisons de repos ont partagé leurs peurs. Comment éviter la propagation du virus et protéger les résidents ? De nombreuses communes de Belgique ont décidé d'interdire cette mesure, contre l'avis du gouvernement fédéral. Finalement, Sophie Wilmès a décidé qu'il fallait d'abord discuter avec les responsables de ces maisons de repos et de ces centres pour personnes handicapées avant de mettre la mesure en place. Pour organiser ces visites, il faudra que toutes les conditions sanitaires (de santé) soient respectées afin de ne mettre personne en danger.

BELGA

ebednarek - stock.adobe.com

On peut aussi s'occuper en découvrant des jeux de société

Jouer et rejouer aux jeux qu'on aime, ça peut finir par lasser. Découvrez-en d'autres, accessibles en ligne. Voici une petite liste.

Jouer en ligne, seul ou à plusieurs, à des jeux de société... les sites se multiplient !

Commençons par un site très généreux : boardgamearena. Il propose 175 jeux gratuits auxquels jouer en ligne, sans téléchargement. On y trouve par exemple *Carcassonne, 7 Wonders, KingDomino, Can't Stop*... Les règles sont clairement expliquées, y compris en vidéo, et l'on peut défier d'autres joueurs, et donc s'y donner rendez-vous entre copains, ainsi qu'observer d'autres parties en cours.

www.boardgamearena.com

Peut-être avez-vous adoré jouer à Uno ? C'est possible sur ce site.

www.uno-en-ligne.com

Vous trouverez aussi des jeux gratuits à imprimer (si c'est possible chez vous). On vous conseille, entre autres, *Dixit*.

www..asmodee.com/fr/news/2020/3/27/pack-jeux

Un *loup-garou* à plusieurs en ligne ? Ce jeu de rôles est devenu un classique. Et c'est possible sur ce site :

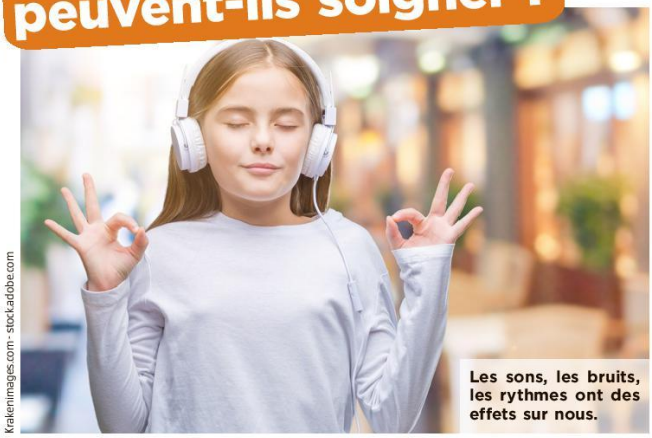
www.wolfy.fr

Le solitaire est un des plus anciens jeux de cartes et de patience au monde. Le but ? Reconstituer les quatre piles de cartes de chaque couleur. Et vous pouvez jouer en ligne :

www.jeu-du-solitaire.com

Certains sons peuvent-ils soigner ?

La musique et les rythmes peuvent nous aider à nous concentrer, nous calmer, nous stimuler, nous sentir mieux... Arnould Massart nous explique.



Krakenimages.com - stock.adobe.com

Les sons, les bruits, les rythmes ont des effets sur nous.

Arnould Massart est musicien. Dans les années 1990, il a découvert la thérapie (les soins) par les sons.

La musique et les sons peuvent avoir un effet sur notre santé, notre bien-être (le fait de se sentir bien) ?

Oui, sur nous, tout simplement. Sur notre humeur, notre tonus corporel, notre stress...

Comment expliquer cela ?

Il y a notamment l'effet d'entraînement. Prenons un exemple. Si vous arrivez chez moi très stressée et j'ai envie de vous calmer en vous parlant. Probablement que vous parlez vite. Ce que je dois faire, moi, c'est d'abord rencontrer cet état chez vous, donc parler vite. Et petit à petit, je vais ralentir ma façon de parler. Ça va vous inviter à ralentir aussi, ce qui va avoir un effet sur votre système nerveux (respiration, tension, rythme cardiaque...). Par contre, si vous arrivez stressée et que je vous mets de la musique relaxante, c'est pas sûr que ça marche, parce que vous n'êtes pas prête à entendre ce genre de truc-là.

Vous avez aussi d'autres phénomènes comme le toning et le humming. Vous faites un son « aaaa » ou « oooo » ou « mmmm » très long. La respiration va ralentir automatiquement. Votre mental va penser au son et oublier le reste. Vous vibrez et vous vous faites un massage intérieur, même si vous ne le sentez pas, c'est réel. Et puis il y a un côté émotionnel : on ressent des choses différentes si on fait un son ou un autre. Essayez, vous verrez. Et si vous fermez les yeux, vous verrez peut-être des couleurs différentes selon les sons que vous choisissez. Si on fait ça un peu tous les jours, on peut observer que notre rapport au monde est un peu différent, on est plus posé, plus soi-même...

Si on a du mal à se concentrer, par exemple en classe, la musique peut être utile ?

Oui. Aux États-Unis, ils ont fait des expériences dans des écoles avec des enfants hyperactifs. Ils ont installé des sortes de cabines, comme les anciennes cabines téléphoniques, avec un casque à l'intérieur. L'enfant qui sent qu'il a besoin de bouger a le droit d'aller dans une de ces cabines et de choisir sa musique. Le fait d'écouter une musique nerveuse va lui donner les stimulations dont il a besoin. Et après 5-10 minutes, il peut retourner s'asseoir et il est calmé, apaisé.

Et cela, même s'il n'a pas bougé, couru, sauté, dansé ?

Oui. On s'est aperçu que, quand les gens écoutent du rythme, les zones du cerveau qui sont actives sont celles du mouvement, comme si les gens étaient actifs, alors qu'ils ne bougent pas.

Faire de la musique, chanter, danser...

Pratiquer la musique peut nous aider aussi ?

On a remarqué que, pour un certain nombre d'enfants qui ont des difficultés d'apprentissage, le fait d'apprendre un instrument peut les aider dans leurs tâches scolaires. Évidemment, il faut qu'ils aiment bien, et que l'apprentissage se passe dans de bonnes conditions.

Mais déjà, simplement, faire du rythme ou du chant ensemble en classe, par exemple, ça rapproche les élèves. Bien sûr, ça dépend comment. Si les élèves se sentent obligés de chanter un truc qu'ils n'aiment pas, ça ne va pas marcher. Mais s'ils chantent un truc qu'ils aiment bien, tapent dans les mains..., peut-être que ça va faire diminuer les conflits et améliorer les collaborations.

Est-ce que ça a un effet sur la concentration ?

Oui, mais chacun a des besoins différents pour se concentrer. Certains auront besoin de rythme, d'autres de musique calme, ou encore de silence complet.

Par contre, je pourrais imaginer qu'il y ait cinq minutes pour écouter ou même danser, chanter ensemble en classe. Après, il faut ramener au calme avec d'autres musiques qui vont ralentir. On peut aussi imaginer qu'il y ait une musique qui invite à se calmer quand on rentre de la récréation.

Les rythmes peuvent avoir d'autres effets ?

On a découvert qu'il y a un lien entre les aptitudes rythmiques (le fait de pouvoir entendre et frapper des rythmes) et la dyslexie. On pense que travailler le rythme pourrait peut-être aider à atténuer les problèmes de dyslexie.

On utilise la musique pour soigner, c'est la musicothérapie. Elle est indiquée pour quels genres de problèmes ?

Le stress avant tout. Ça peut aussi servir à entrer en contact avec soi, avec ses émotions. Il y a des gens qui ont une colère générale intérieure et qui ne le savent pas, et la musique peut aider à faire venir les mots et à décharger cette colère. La musique peut aussi aider à lutter contre la douleur, en « distrayant » le cerveau, en l'orientant vers la musique plutôt que vers la douleur.

La musique peut aussi aider à se stimuler, mais c'est pas de la musicothérapie, c'est juste de la musique : pensez aux gens qui font du jogging avec un casque sur les oreilles ou aux salles de sport. Essayez toujours d'éteindre la musique dans une salle de fitness, vous verrez l'effet !

Interview : Nathalie Lemaire

En bref

Des tonnes de sable !

Les tempêtes du début de l'année ont déplacé ou fait disparaître environ 2,8 millions de mètres cubes de sable ! C'est ce qu'a calculé l'Agence pour les services maritimes et côtiers. Cela correspond à 1120 piscines olympiques. Il va falloir ramener du sable, réparer les dunes et remettre les plages en état...

Route de Hannut 38
5004 Bouge (Namur)
www.lejde.be
redaction@lejde.be
RESPONSABLE RÉDACTION :
Philippe Martin
Tél. : 081/24 89 10
RÉDACTION :
Marie-Agnès Cantinaux,
Nathalie Lemaire, Adeline Nonet
Tél. : 081/24 89 86
GRAPHISME
Bruno Lapierre, Christian Hick, Denis Petit,
Geoffrey Guillaume, Sébastien Cattalini
DESSINATEUR
GAO
PUBLICITÉ et PARTENARIATS :
Geoffrey Wirtzfeld - Gsm : 0479/79 99 17
PROMOTION-MARKETING :
Bénédicte Lemercier
Tél. : 081/24 88 58
SERVICE CLIENTÈLE :
Tél. : 081/23 62 00
UNE PUBLICATION
DES ÉDITIONS DE L'AVENIR S.A.
ADMINISTRATEUR DÉLÉGUÉ : Jos Donvil
DIRECTEUR DES RÉDACTIONS - ÉDITEUR RESPONSABLE :
Philippe Lawson

Thomas, 11 ans, passionné de photo nature

Thomas Dennemont rêve d'être photographe animalier plus tard... et il vit déjà sa passion !

C'est en 2017 que Thomas a acheté son premier appareil photo. « *Je regarde beaucoup l'émission 'Le Jardin Extraordinaire' et j'ai voulu faire un peu la même chose* », explique-t-il. Mais à Bruxelles, où il habite, peut-il facilement faire des photos d'animaux ? « *J'ai une petite terrasse sur laquelle on met souvent des graines. Pendant 4-5 ans, des merles venaient nicher tous les ans. Sinon, on a souvent des moineaux et des mésanges qui viennent dans la mangeoire. Il y a aussi des parcs et un étang pas loin, où il y a plein d'oiseaux. Et je vais parfois en forêt, où j'ai déjà photographié des écureuils* ».

Thomas ne photographie pas que des animaux, mais aussi des plantes et des paysages.

Il est vraiment passionné et a même suivi des cours de photo. « *Il y a pas longtemps, j'ai aussi fait une journée d'apprentissage avec un photographe belge, Michel d'Oultremont* ».

Des conseils ?

« *Pour commencer, on peut utiliser un simple appareil photo ou même un téléphone, parce qu'il faut d'abord trouver son style, voir si ça nous plaît..*

Pour attirer les oiseaux, il faut être régulier : mettre tous les jours des graines au même endroit. Comme ça, l'oiseau sait qu'il aura à manger et il viendra. Pour trouver d'autres espèces, ailleurs, il faut se renseigner auprès des gens du coin pour savoir où il y a des animaux. Sur Internet, il y a des forums où les gens notent leurs observations, comme observations.be. Si tu cherches un animal, tu peux savoir où on en a vu un et quand.

Il faut aussi connaître son sujet : savoir si c'est un animal matinal, s'il a besoin d'eau, d'ombre, pour mieux sentir quand et où le rencontrer.

Moi, j'observe beaucoup les animaux pour connaître leurs habitudes. Puis je prends les photos après : c'est la cerise sur le gâteau. Bien sûr, il faut rester calme, être patient, et être discret pour ne pas faire fuir les animaux.

Et puis, au début, on fait peut-être des mauvaises photos mais il faut persévérer, chercher ses erreurs, s'améliorer... »

La nature telle qu'il la voit

Thomas ne retouche quasi pas ses photos : « *Je veux figer l'instant et montrer ce que je vois, la réalité des choses.* » Revoir ses photos lui rappelle des bons souvenirs. Certaines photos sont accrochées au mur chez lui, chez des copains, dans sa famille... Sympa, non ?

Nathalie Lemaire

www.lejde.be/thomas-photo