

Regards sur Malherbe depuis 1967....

Expo photos à Unis Cité

1 rue Victor Lastella, GRENOBLE, 38000 (ancien Cemoi) vers avenue Ampère,

ligne C5 du bus arrêt CEMOI

Numéro de téléphone : 04 76 63 92 26

Le jeudi 17 juin 2021 de 15h 30 à 18h

Venez jeter un œil et boire un coup ensemble !



De Auguste, Aymeric, Tiphanie, Nomène, Fernand en partenariat avec Unis-Cité et CCAS de Grenoble

Testimonio Fernand.

Covidio y confinamiento no han cambiado mucho mi vida diaria.

Después de sufrir un derrame cerebral, el largo período de rehabilitación que siguió ya me había acostumbrado a la soledad y la distancia de sus seres queridos.

He sido vivir en el edificio para 7 meses, de modo que todavía sé poco acerca de mi vecinos. Hablo rápido con algunas personas cuando nos encontramos, pero las interacciones son raras.

Mis viajes se limitan a compras (comida o artesanías o plantas) y citas médicas; con el covidio ,el toque de queda, las tiendas cerradas, ya no tenemos la oportunidad de pasear por una cita y aprovecharlo para hacer otras actividades. Los viajes son principalmente en coche al centro de la ciudad, a veces en autobús o tranvía.

Leo mucho y finalmente con el covidio ,leo menos y me enfoco más en las relaciones de las personas que conozco en Colombia en parte y en Francia para el resto. Una amistad comenzó en el Covid en marzo de 2020.

Ya que es imposible para mí verlos en la vida real, hablo mucho con mis amigos en WhatsApp o Signal.

Por falta de cine, veo documentales y películas en la televisión o en mi PC.

Para mí, los mayores impactos de Covidio son el fin de la vida cultural y social: todos los lugares de cultura y encuentro están cerrados, lo que empuja a la gente a encerrarse más, a comunicarse menos y dar cada vez menos noticias. Para otras personas, se ven afectadas por el trabajo y están desempleadas o para los estudiantes que son arrestados en sus estudios y bastante deprimidos. Creo firmemente en el espíritu de resiliencia. "La resiliencia es la capacidad de un cuerpo para soportar la

presión y recuperar su estructura original. En psicología, la resiliencia es la capacidad de vivir, de tener éxito, de desarrollarse frente a la adversidad. Boris Cyrulnik.

Me di cuenta de que las personas con las que hablaba regularmente antes apenas me hablaban hoy, ¡a pesar de que nuestras discusiones se hacían por mensajes!

Este período preocupa a la gente, y la falta de eventos culturales y oportunidades de salida pesa sobre la moral de la gente. No tengas miedo.

Creo que lo más importante es mantener una buena mentalidad y mantenerse positivo, así que no te dejes llevar.



¡No tengas miedo! N'aie pas peur !

Témoignage de Fernand.

Covid et le confinement n'ont pas beaucoup changé mon quotidien.

Après avoir subi un accident vasculaire cérébral, la longue période de réadaptation qui a suivi s'était déjà habituée à la solitude et à l'éloignement des êtres chers.

J'habite dans l'immeuble depuis 7 mois, donc je connais encore peu mes voisins. Je parle vite à certaines personnes lorsque nous nous rencontrons, mais les interactions sont rares.

Mes déplacements se limitent aux courses (nourriture ou artisanat ou plantes) et aux rendez-vous médicaux ; Avec le covid, le couvre-feu, les commerces fermés, on n'a plus la possibilité de se promener à un rendez-vous et d'en profiter pour faire d'autres activités. Les déplacements se font principalement en voiture vers le centre-ville, parfois en bus ou en tram.

Je lisais beaucoup et finalement avec le covid, je lis moins et je me concentre davantage sur les relations des personnes que je connais en partie en Colombie et en France pour le reste. Une amitié a commencé durant le confinement en mars 2020.

Comme il m'est impossible de les voir en vrai, je discute beaucoup avec mes amis sur WhatsApp ou Signal.

Faute de cinéma, je regarde des documentaires et des films à la télévision ou sur mon PC.

Pour moi, les plus grands impacts de Covid sont la fin de la vie culturelle et sociale : tous les lieux de culture et de rencontre sont fermés, ce qui pousse les gens à s'enfermer davantage, à communiquer moins et à donner de moins en moins de nouvelles. Pour d'autres, ils sont touchés par le travail et sont au chômage ou pour les étudiants qui sont arrêtés dans leurs études et assez déprimés. Je crois fermement à l'esprit de résilience. "La résilience est la capacité d'un corps à résister à la pression

et à retrouver sa structure d'origine. En psychologie, la résilience est la capacité de vivre, de réussir, de se développer face à l'adversité. Boris Cyrulnik.

Je me suis rendu compte que les personnes à qui je parlais régulièrement auparavant ne me parlaient presque plus aujourd'hui, même si nos discussions étaient par messages !

Cette période inquiète les gens, et le manque d'événements culturels et de possibilités de sorties pèse sur le moral des gens. N'aie pas peur.

Je pense que le plus important est de garder un bon état d'esprit et de rester positif, alors ne vous laissez pas emporter.

Auguste

Quand le coronavirus a débarqué chez nous, au départ j'ai surtout été content que mon année scolaire soit raccourcie. J'ai passé le premier confinement chez mes parents à la campagne, et au début cela ressemblait plus à des vacances qu'à un enfermement à mes yeux. Mais même en étant au grand air, les restrictions se ressentent : impossible d'aller se balader "pour de vrai" avec le rayon d'un kilomètre, impossible de sortir le soir pour aller voir ses amis, et si on le fait quand même on passe sa soirée dans la peur d'être attrapé, parfois dénoncé par un voisin. Comme tous les jeunes je pense, je me suis senti un peu stigmatisé : notre classe d'âge est pointée du doigt comme des irresponsables, sous prétexte que, même en prenant nos précautions, certains continuent à faire la fête, à voir leurs amis, etc. mais je ne veux pas me faire juger par des gens qui n'assument pas eux-mêmes leur comportement problématique. Les relations familiales se tendent aussi, tout le monde n'a pas le même avis sur la gestion de la crise, et le stress engendré ne fait qu'augmenter les tensions. Avec le recul je vois bien que le corona n'a que très peu changé mon quotidien mais le temps passant, on réalise vite que le coronavirus ne partira pas de sitôt, et, plus important encore, que ses conséquences aussi bien économiques que sociales vont très vite nous tomber dessus

Tiphanie

Je m'appelle Tiphanie. J'ai eu 20 ans en janvier 2021. Avec l'arrivée du virus et tout ce qui en résulte (confinement, restrictions, crises à tous les niveaux...) la vie a pris un autre tournant. Le fait d'avoir arrêté la fac en début d'année et d'avoir fait le choix de faire un service civique a, je pense, minimisé l'impact qu'ont occasionné la solitude et l'isolement sur de nombreuses personnes, notamment les étudiants. J'ai toujours gardé un lien avec les volontaires du service civique que ce soit au travers de nos missions ou au-delà. Pareil pour ma famille et mes amis : les réseaux sociaux ont joué un rôle central dans nos relations. Avant la fermeture des bars et restaurants et autres lieux de regroupement je ne sortais pas beaucoup. Ainsi, cela n'a pas eu un gros impact dans ma vie quotidienne. Cependant, le fait de ne plus voir personnes aux terrasses, ni déambuler dans les rues marchandes procure une sensation étrange. On est conscient que le "danger" court et rôde tout autour de nous. C'est un peu angoissant. Cependant, on a beau respecter les gestes barrières et les restrictions, je me suis parfois dit qu'attraper le virus serait de toute manière une fatalité. Ça a aussi été une période où j'ai ressenti beaucoup d'empathie pour les autres, dans les difficultés qu'ils ont pu rencontrer, pour mes amis étudiants qui étaient souvent à bout et démotivés. Pour ma part j'ai donc relativement "bien vécu" en ces temps particuliers. Je languis cependant grandement un retour à la "vie normale", où les gens ne cachent plus leur sourire derrière un masque, une vie où le tintement des verres dans les cafés ne prennent plus congés, une vie sans peur d'être source de contamination pour autrui. Une vie avec un léger air d'avant 2020.

Nomene

Bonjour,

Je m'appelle Nomene, J'ai 22 ans. Quand j'ai appris le 3 mars 2020 que la France allait être confinée, je ne vous cacherais pas que j'ai été trop contente car les cours allaient être à distance, j'entamait la 2^{ème} année de BTS, à vrai dire je me suis dite que

ça n'allait pas être plus mal de remplacer le trajet de 45 minutes vers l'école en 1 minute pour allumer mon PC.

Au début la situation était gérable, mais petit à petit je commençais à ne plus avoir d'horaire fixe pour aller dormir ou me réveiller. Ducoup je commençais à décrocher. Entre autres j'ai découvert une passion pour la cuisine, j'essayais de reproduire des recettes que je trouvais sur internet, mais j'aimais également faire des petits gâteaux... je regardais des Tik-Tok, j'errais sur Netflix...

J'ai quand même obtenu mon BTS malgré une baisse de la motivation, mais après cela j'ai décidé de prendre une année sabbatique pour découvrir d'autres expériences.

C'est ainsi que j'ai découvert le service civique à unis-cité, cela m'a permis de découvrir de nouvelles expériences en dehors des études, de m'évader de l'enfermement, rencontrer de nouvelles personnes, et me rendre utile du mieux que je peux à travers des missions qui s'apparentent aux bénévoles.

Le confinement a paru long mais ça aussi été l'occasion d'appuyer sur pause dans le temps et de repenser à notre rapport avec les petites choses du quotidien, mais également l'importance des garder des liens avec nos proches.

Aymeric

Je me présente, je m'appelle Aymeric et je suis âgé de 21 ans.

J'ai attrapé le COVID en octobre dernier, heureusement je n'ai pas eu de forme grave. Mes symptômes étaient un rhume, j'ai aussi perdu le goût et l'odorat pendant environ 1 semaine et demie. Pour finir je me suis senti fatigué pendant 1 journée. Mentalement j'ai réussi à rester fort mais ce qui m'a attristé, c'est que j'ai contaminé mon père. Il n'a pas eu de gros symptômes, un simple rhume. Mon père c'est d'ailleurs fait vacciner la semaine dernière et je pense le faire également bientôt.

Je pense que cette maladie va changer les habitudes des gens dans pleins de domaines. De plus que la COVID 19 à toucher le monde entier. A l'avenir les modèles et modes de productions vont changer, peut-être revenir plus au local, moins de

mondialisation, moins de longs trajets ainsi des nouveaux modes de consommations. Le COVID restera marquer dans les têtes de tout le monde.

En temps qu'étudiant et jeune en service civique, c'est une période compliquée à vivre. Une pensée aussi à tous les commerçants et aux entreprises qui ont soufferts de cette crise sanitaire. De ce fait la crise économique sera dur à assumer dans les prochaines années au vu des milliards et milliards d'euros que l'état a dépensés, nous les jeunes devront avoir beaucoup de courage pour être actif dans le monde du travail.

Finalement, j'espère que cette maladie va disparaître grâce notamment à la vaccination, que l'on soit pour ou contre nous n'avons plus le choix. Tout le monde a envie de re vivre comme avant afin de pouvoir retrouver nos libertés et du lien social car l'homme en a besoin.

Habitante de Maleherbe

Bonjour, je suis née en Octobre 1940 (et oui l'année de la guerre) dans la région parisienne . Pour fêter mes 80 ans j'avais prévu de partir une semaine dans le désert marocain avec mes enfants et mes petits-enfants. Ils étaient tous d'accord et nous commencions à nous y préparer plusieurs mois à l'avance.

Bien sûr ce projet n'a pas pu se réaliser mais je me suis dit que peut être ce n'était que partie remise.

J'ai la chance d'être jusque-là quelqu'un d'assez active pour mon âge mes amies ont dix ans de moins que moi et ont beaucoup d'énergie alors elles me boostent ! Mais actuellement je ne sais plus bien ou j'en suis, le premier confinement a été difficile bien sûr comme pour tous, entre l'attestation, le confinement, l'isolement (je vis seule) etc

c'était un peu compliqué mais j'avais l'impression de vivre cela à peu près correctement je me disais que ce serait un temps court. Je faisais régulièrement mes séances de yoga, sortait faire mes courses, me baladais pendant 1 h autour de chez moi en essayant de ne pas dépasser l'heure, discutais avec mes amis et famille par vidéo ou par téléphone, les jours s'écoulaient relativement bien et je restais en lien avec beaucoup de personnes.

Ensuite j'ai repris la marche en montagne avec mes amis, le vélo... plus d'attestation. nous avons un semblant de liberté mais qui restait limitée..

Ce qui me manque actuellement : le contact, embrasser mes enfants et petits-enfants ainsi que les amis, les séances de yoga hebdomadaires qui m'entretenaient le corps et l'esprit, le cinéma j'avais un abonnement et c'était une joie de m'y rendre au moins une fois par semaine, les cafés, le matin je prenais mon vélo et me rendais à Grenoble pour aller boire mon petit café quelquefois avec des amies c'était des moments précieux.. ma sœur est en Espagne dans la région parisienne et, impossible de lui rendre visite c'est tellement compliqué... elle me manque !

Et finalement, sans m'en rendre compte, j'ai l'impression de m'isoler un peu plus chaque jour l'accumulation des « interdits » et le « flou » vers l'avenir ont des impacts évidents sur ma santé bien que je m'efforce de garder le « moral ».

Avant cette période j'étais souvent par monts et par vaux mais actuellement je dois faire des efforts pour aller marcher , faire du vélo et, mon dos s'en aperçoit ! Avant cette période tout allait bien et progressivement j'éprouve plus de difficulté à faire ce qui ne me posait aucun problème au préalable, alors faute de cinéma, de restos, de communications, je vais chez l'ostéo, le kiné, le médecin, le radiologue .. !

Je me dis qu'à mon âge il serait bon que je ne me laisse pas aller et la tentation est forte de rester sur mon canapé devant la tv, alors je fais encore des efforts en pratiquant le yoga régulièrement toute seule ou en vidéo, en faisant un peu de méditation, de vélo, mais ce serait bien que la vie reprenne vite telle qu'elle était avant ce foutu Corona !