THE CATALYST

Vivre le moment présent : comment j’ai appris à ne plus me projeter dans le futur!

Au cœur de l’isolement de 2020, des balades en voiture sans but et la caméra de mon téléphone m’ont appris à vivre dans le moment présent.

By: Aishah Khan | Posted: September 15, 2025

Alors que je m’enlisais dans la nouvelle réalité du confinement instauré en raison de la pandémie en mars 2020, j’ai été amenée à vivre dans le présent.

Moment crucial, juin 2020

J’ai été plus chanceuse que la plupart des gens lorsque la pandémie mondiale a éclaté au début de 2020. J’avais une voiture, et je vivais près de la campagne. J’étais encore profondément troublée par le confinement obligatoire. Ainsi, au fil des semaines, un sentiment de léthargie, d’ennui insupportable et de solitude a commencé à m’envahir.

Dès que la neige a fondu, je me suis réfugiée dans ma voiture. Conduire, même jusqu’au dépanneur pour acheter une collation, me donnait le sentiment d’avoir accompli quelque chose et d’être allée quelque part. Cette illusion m’a permis de garder les pieds sur terre à une époque où la vie semblait si affligeante.

Plus la sinistre immobilité me rongeait, plus mes trajets en voiture s’allongeaient. Ainsi, j’ai découvert des endroits où je pouvais m’asseoir, respirer et observer la nature. J’ai commencé à remarquer des choses en conduisant, et rapidement à m’arrêter quand je voyais quelque chose d’attrayant, sortant mon téléphone et sautant de la voiture avant même de prendre le temps d’éteindre le moteur.

Le printemps a fait place à l’été, et j’ai passé mes journées à conduire sans rien faire et à prendre des photos. Petit à petit, mes appareils photo se sont accumulés sur le siège passager. Une nouvelle habitude venait de voir le jour. Ma voiture et mes appareils photo sont devenus mes plus proches compagnons, et j’ai commencé à utiliser la photographie pour vivre véritablement « l’instant présent ».

Les photos n’étaient pas extraordinaires, mettant en vedette un arbre enveloppé de brume, dont les branches nues se balançaient, ou un soleil orange vif projetant son reflet dans un ruisseau dormant, mais je n’ai pas photographié ces choses parce qu’elles étaient profondes. Prendre des photos m’a permis de m’ancrer dans le présent, ce qui était nouveau pour moi.

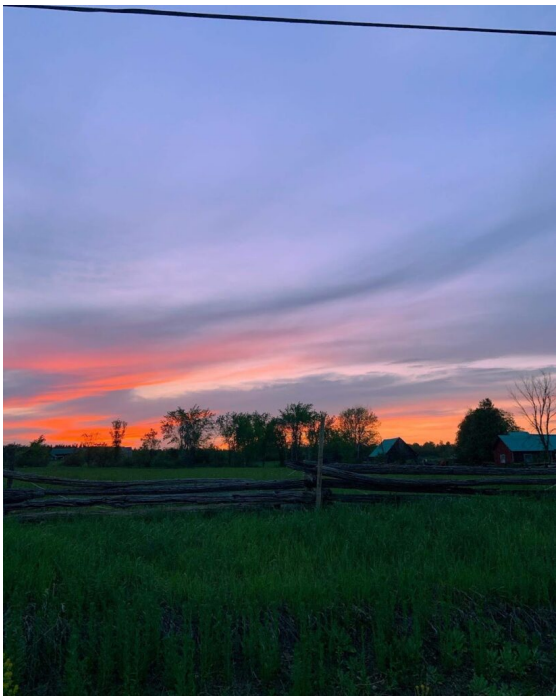
Je suis une planificatrice. J’ai besoin de savoir ce qui s’en vient et de planifier méticuleusement chaque étape. Il m’arrive souvent de franchir une étape parfaitement planifiée de ma vie et de commencer à planifier ma prochaine action sans prendre le temps de me réjouir d’abord de ma réalisation.

Ceci étant dit, l’immobilité forcée imposée en 2020 m’a stressée. Ne pas savoir quelle serait la prochaine étape, juste le fait de ne pas le savoir me rendait tendue et préoccupée.

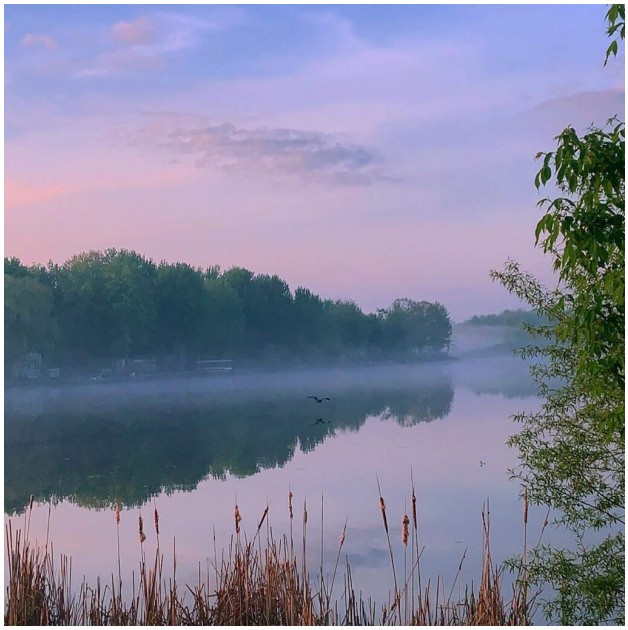
Auparavant, quand j’avais commencé à prendre des photos plus sérieusement, je photographiais les choses de manière nette et symétrique. Lorsque je percevais une silhouette, je la cadrais au centre. Le temps devait être parfait, et la photo devait correspondre exactement à ce que mes yeux percevaient, sans cadrage créatif ni aucune abstraction. Ma sœur m’a dit une fois que mes photos ressemblaient aux résultats de *Google Image*, que si elle recherchait un lieu, des photos comme les miennes apparaîtraient, et que rien de ce qui les concernait n’était unique.

Cela m’avait contrarié à l’époque, mais maintenant je comprends. Mes photos étaient trop plates, voire déformables. Elles étaient totalement dépourvues d’originalité.

Cette période de ma vie m’a permis d’apprécier la vie à la campagne. Chaque fois qu’un élément se déplaçait et s’orientait d’une manière qui me saisissait, je dirigeais mon attention vers cette muse éphémère. J’ai commencé à saisir les moments avec une perspective et un objectif transformés.



Un bon matin, un brouillard recouvrait le sol. J’ai sauté dans ma voiture et me suis précipitée vers la campagne, prenant des photos de vaches en train de brouter, de vastes terres agricoles, d’oiseaux planant au-dessus de la rivière. Je l’ai également fait pendant un orage, après une forte pluie, et dans l’heure qui précédait le coucher et le lever du soleil presque tous les jours. Je me suis concentrée sur ce que je pouvais voir, entendre, et parfois toucher. Je dispose désormais de cette nouvelle compétence, et je crois sincèrement que je suis désormais une meilleure photographe et une meilleure artiste.



Sans futur à prédire ou à organiser, je m’ancrais dans le présent. Tout ce qui m’entourait était en effet présent depuis le début. J’ai réussi à l’immortaliser d’une manière que je n’avais jamais pu faire auparavant. Au lieu d’essayer de capturer l’image de quelque chose qui semblait authentique, j’ai commencé à prendre des photos de moments tels quels.

Maintenant, tout en m’adaptant à ma nouvelle normalité, résidant dans une autre ville, vivant de nouvelles expériences et rencontrant de nouvelles personnes, je peux profiter du présent au lieu d’essayer de prédire l’avenir.

L’anxiété face à l’avenir est toujours présente, mais elle est atténuée lorsque je me rends compte qu’un jour l’avenir sera le présent et que j’aurai été occupée à en tirer le meilleur parti, en cultivant une perspective qui me sera bénéfique aujourd’hui et pour toujours.

Auteure: Aishah Khan

Une nouvelle étudiante en rédaction et communications qui affirme de plus en plus son intérêt pour les domaines du féminisme, de la sensibilisation à la santé mentale et de la rédaction. Elle est une lectrice passionnée et une grande consommatrice de médias. L’un de ses livres préférés est A Tree Grows in Brooklyn. Aishah passe son temps libre à dessiner ou à peindre pendant l’hiver, et à faire du camping, du canoë et de la natation l’été.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca