

## フランス語発表原稿

Titre	Faire face au changement
NOM et Prénom	ANYOJI Rei

### Texte

En janvier 2020, j'ai fait un voyage de six jours à Bangkok accompagnée de ma mère. Peu avant le jour de départ, j'ai appris à la télévision qu'il y avait des cas de maladies infectieuses en Chine, mais j'ai préparé mon voyage à l'étranger comme d'habitude, sans trop m'en préoccuper.

En mars 2020, l'état d'urgence a été décrété. En un clin d'œil, toutes les frontières ont été fermées et le Covid a fait la une des journaux du monde entier. J'ai eu beaucoup de mal à réaliser que nous nous trouvions dans une situation extraordinaire. En fait, j'ai pensé qu'après un certain temps, les choses reviendraient à la normale.

En avril 2020, j'ai commencé ma vie professionnelle toute seule dans un petit studio de 25m<sup>2</sup>, sans voir personne toute la journée. Pas de déplacements dans les trains bondés de Tokyo, pas de déjeuners avec les collègues, pas de soirées arrosées après le travail. Ma vie professionnelle se résumait à un ordinateur. Au final, ce début de carrière aura été très différent de ce que j'avais imaginé. Mais étonnamment, ce n'était pas si mal car j'avais beaucoup de temps libre le matin et je pouvais concilier le travail, les tâches ménagères, mon hobby et le repos.

En mars 2021, une année s'était déjà écoulée depuis le début de ce chaos. Masques, gels hydroalcooliques, vaccins, le "nombre de personnes infectées aujourd'hui" aux nouvelles tous les jours, à l'instar des prévisions météorologiques. Entre le télétravail et les réunions en ligne, le travail en mode distribué était devenu la nouvelle normalité. D'un autre côté, la pandémie nous a fait perdre des proches, nous a restreint pour rendre visite à des proches vivant loin. Tout cela sans compter les gens qui ont perdu leur l'emploi. Quand je pense à ceux qui ont dû renoncer à quelque chose d'important pour des raisons indépendantes de leur volonté, je ressens beaucoup de frustration. Cependant nous n'avons pas d'autre choix que d'accepter la dure réalité et aller de l'avant.

Deux ans et demi plus tard, en septembre 2022, les frontières commencent à rouvrir dans le monde entier. Pour mes vacances d'été, j'ai visité la France pour la première fois depuis trois ans. Presque plus personne ne porte de masque. Cependant, à mon retour au Japon, j'ai réalisé que la vie avec les masques était encore loin d'être terminée dans la société japonaise.

En mars 2023, trois ans se sont écoulés depuis le début de la pandémie. Au Japon, nous commençons nous aussi enfin à voir de grands changements. J'ai pris l'habitude d'aller au bureau presque tous les jours. Le trajet du matin est une course contre la montre, le bureau est plein de monde. Mon moment favori, c'est le déjeuner avec mes collègues. Après le travail, tantôt je vais aller me rassasier dans un Izakaya avec mes collègues, tantôt je fais des heures supplémentaires, étant motivée par les autres qui restent également au bureau pour travailler un peu plus avant de rentrer. Ce qui est sûr, c'est que j'ai bien pris conscience de la valeur des rencontres dans la vie réelle. En rentrant chez moi après une longue journée, je me sens fatiguée mais j'ai aussi le sentiment d'avoir bien travaillé. C'était la vie professionnelle que j'avais imaginée avant d'intégrer l'entreprise.

La vie confinée est enfin passée. Retrouverons-nous notre vie d'avant ? Vais-je continuer à vivre la vie que j'avais imaginée à l'origine ?

En juillet 2023, après trois ans et demi, j'ai finalement quitté l'entreprise dans laquelle j'étais entrée en tant que nouvelle diplômée. Je suis retournée à la campagne, dans ma ville natale. Il y a toutes sortes de raisons qui peuvent expliquer cette décision et la vie confinée en fait très certainement partie.

L'évolution rapide de la société du fait de la pandémie nous offre aujourd'hui un large éventail de possibilités pour diversifier les modes de vie et de travail. De plus en plus de personnes s'installent dans des zones rurales par exemple. Des choses que nous pensions impossibles à réaliser jusqu'à maintenant sont aujourd'hui possibles. J'ai également décidé de faire un nouveau pas en avant afin de trouver ma propre façon de vivre et de travailler.

Est-ce un choix insensé que d'abandonner volontairement la voie de la stabilité - si importante aux yeux de la société japonaise -, d'un emploi à long terme et d'un revenu élevé au sein d'une l'entreprise japonaise réputée ? Grâce à la pandémie, nous avons pris conscience que des événements imprévisibles peuvent survenir à l'improviste et que le soi-disant bon sens peut être réécrit en un clin d'œil.

Les grands changements peuvent impliquer des souffrances et des sacrifices. Mais la pandémie nous a appris qu'un changement d'envergure peut aussi faire office d'opportunité. Je pense que la capacité à saisir ces opportunités dépend de notre adaptabilité face au changement. J'ai donc réalisé que le bien-être mental est ce que nous devrions rechercher au quotidien pour survivre dans un monde où l'avenir est incertain.

En astrologie, on dit que l'année 2020 marque le début de "l'ère du Vent". Ce début coïncide avec la catastrophe de la pandémie de Covid. Il semble que nous passions de l'ère de la Terre, où la valeur des choses visibles telles que la richesse, le statut et le pouvoir était appréciée, à une ère où la valeur des choses invisibles telles que l'information, l'intelligence et la spiritualité augmentera. Finalement, moi aussi j'ai envie d'écouter ma propre voix sans être pieds et mains liés par "le bon sens" et façonner ma propre vie en me laissant porter par l'ère du Vent.