

## Article 4 : La joie

Luu Thị Ngọc Châm

13/10/2000

Université de Hanoi

---

Si on me demande ce que j'ai acquis pendant le confinement, je dis juste un mot: "la joie", la joie de m'autoriser du temps, la joie de donner du sens à mes journées, la joie de profiter de ma famille, la joie de prendre part des activités bénévoles, etc.

Comme beaucoup d'autres jeunes, je suis prise dans le tourbillon du quotidien, donc je n'ai pas le temps de penser à ma vie et à mes proches, en particulier à mes parents. Cette période me renseigne sur l'importance du "chez moi" et de ma famille. Elle me rappelle que la famille est ce qui compte le plus, où je me sens bien et en sécurité, où l'on peut partager et préserver de bons moments ensemble.

Le confinement m'a permis de retrouver un équilibre, pour connaître mes envies, mes priorités et ce que je peux apporter aux autres. J'ai pu prendre du temps pour moi. J'évitais de sortir si ce n'était pas nécessaire et j'ai découvert de nouvelles passions. J'ai commencé à relire des livres que j'avais achetés pour mieux les comprendre. J'ai testé aussi de nouvelles recettes, de nouveaux plats pour ma famille. Et surtout, j'ai créé un journal intime pour y enregistrer mes émotions. Cela m'a aidé à me connecter avec mes émotions et à écouter ce que voulait mon coeur!.

Par ailleurs, en plus de l'apprentissage du français et de l'anglais, je me suis bien informée sur la finance et l'économie, ce qui m'a aidé à analyser les investissements, à économiser et à comprendre comment le marché fonctionnait. J'ai pris conscience de l'importance d'économiser mon budget, en particulier dans mes achats. Cela m'a aidé à mieux choisir et surtout à me mettre d'accord avec mes vrais besoins.

De plus, la crise due à la pandémie de coronavirus a causé des difficultés pour organiser des collectes de sang. Alors, je comprends bien l'esprit et la responsabilité du bénévolat pour l'appel des donneurs du sang pour sauver des vies. Je suis restée en bonne santé et j'ai l'honneur d'avoir le cinquième don de sang réussi. Le bonheur, c'est à donner et j'essaierai toujours d'apporter plus de joie aux malades et je redonne de l'espoir à tellement de personnes !

Enfin, je cherche toujours du positif dans ma vie et le bonheur c'est continuer à désirer ce que l'on possède déjà. Et vous ? Qu'avez-vous acquis de vous durant ce confinement ?