

## Compétition de composition GPYC 2020/2021 – Discussions entre les membres du chœur

### Au début (mars 2020)

Comment te sentais-tu au début de la pandémie? Qu'est-ce qui te passait par la tête?

J'étais plutôt triste parce que je pouvais pas voir mes amis, et puisque je pensais que j'allais déménager pour aller à l'université, je me sentais comme si j'allais perdre du temps avec mes amis ici.

Incertain et stressé. Je ne savais pas à qui faire confiance.

Frustré par le fait que des événements auxquels j'avais eu hâte étaient annulés.

J'étais bien au début, mais j'avais un sens grandissant d'incertitude.

Youppie! Pas d'école!

J'étais excitée d'apprendre des nouvelles choses pendant la pause.

J'étais en état de choc!

Yay! Pas d'école pour 3 semaines!

Incrédulité – je n'avais pas vraiment réalisé qu'il y avait une pandémie, et ne croyais pas vraiment que ça allait durer aussi longtemps.

Inquiète et incertaine

Je suis introverti, alors ça me convenait de rester à la maison toute la journée.

Je sentais que c'était exagéré, pas si pire que ça, que ce serait tout fini en juin et que le confinement durerait un mois, au plus.

J'étais contente d'avoir un autre 2 semaines sans école, et je croyais que tout serait revenu à la normale après.

Super! Un congé de mars extra-long!

### Faire face à l'incertitude (été 2020)

Comment t'es-tu adapté avec le temps? À quoi pensais-tu?

L'été à été difficile, du côté émotionnel, avec l'inclusion de BLM. Je me rappelle que je me sentais bouleversé par tout ce qui se passait dans les nouvelles

J'ai accepté la réalité de toutes les choses qu'on a perdues, et je me suis concentré sur les choses que je pouvais encore faire malgré les restrictions.

J'étais optimiste, même si on n'a pas pu prendre nos vacances annuelles, mais on a trouvé des nouvelles façons de passer l'été.

J'en pouvais plus! Toute ma famille a attrapé le COVID!

J'étais anxieuse par tout ce qui se passait partout autour du monde, et mes amis me manquaient, et ma famille que je ne pouvais plus visiter aussi, mais je m'y habituais.

C'était bien pendant l'été parce qu'on pouvait sortir dehors, et on ne se sentait pas emprisonné

Personnellement, je me suis habituée plutôt vite à ce nouveau normal, mais je me sentais de plus en plus frustrée par ceux qui refusaient de prendre les précautions les plus simples, comme se tenir à distance et porter un masque. Je sentais de plus en plus l'isolement que la situation causait.

Insécurité financière – je n'avais plus d'emploi

J'attendais le retour à la normale. J'essayais de tirer le meilleur parti de cette situation, avec toutes ses restrictions

Avec le temps, notre sens de ce qui est normal a complètement change.

Soudain, c'était de seconde nature de porter un masque et de se tenir éloignés des autres

Est-ce que nous sommes dans le nouveau normal? Ça va durer encore combien de temps? Qu'est-ce qu'ils vont faire pour l'école?

La nouvelle routine <<normale>> – pas si mal!

Les choses sont devenues ennuyeuses pendant l'été, mais ça ne m'affectait pas.

C'était étrange que tout soit fermé.

Qu'est-ce qui était un nouveaux défi? Quels ont été des moments positifs?

L'école en ligne, c'est difficile.

Trouver des façons de travailler ensemble avec des gens qui ont des opinions différentes.

Avec les médias sociales, je suis devenue beaucoup plus liée à d'autres enseignants en musique pendant l'été.

Le sentiment d'isolement et mon impression d'avoir perdu ma confiance en l'humanité ont été difficiles pour moi.

J'essaie de toujours rester optimiste, mais ça devenait incroyablement difficile de le rester alors que la situation avançait et que l'isolement devenait plus envahissant.

Tous mes amis à l'université sont retournés chez eux, alors je me sentais tout seul.

Ça m'a donné plus de temps pour me concentrer sur moi-même, et plus de temps à la maison pour me dévouer à des activités que j'aime faire.

Étrange de commencer l'université en ligne

Trouver du temps pour visiter des amis en respectant les règlements

M'habituer à ne pas être en classe et voir mes amis tous les jours

C'était difficile te garder contact avec mes amis.

Les choses s'améliorent, mais pas assez vite.

Je veux serrer mes amis dans mes bras.

Ici, maintenant (novembre 2020)

Comment prends-tu soin de toi (du côté physique, mental, émotionnel, social, etc.)

Danser, faire de la peinture

Acheter des plantes pour mettre autour de mon ordinateur

Prendre des pauses éloignées de mon ordinateur

Courir

Prendre des marches avec des amis

Prendre une pause des médias sociales quand ça deviant trop bouleversant

J'essaie d'écouter à mon cerveau/mon corps et me déconnecter quand c'est trop.

J'essaie d'éviter le "doomscrolling".

Yoga/randonnées et beaucoup plus de rendez-vous sur Facetime

Dessiner tous les jours, et jouer à des jeux de société en ligne avec mes amis

Chanter quand je me sens stressée

Sachant ce que tu sais maintenant, quel est UNE recommandation que tu te donnerais en mars, au début de la pandémie?

Sois alerte, et non anxieux

Fais un plus gros effort pour me connecter avec les autres

Surcompenser avec les gestes et les sourires quand je porte un masque

Tout va revenir à la normale éventuellement, d'une façon ou d'une autre.

Reste positif et optimiste.

Attends-toi à tout

Fais-toi un horaire solide  
Bois de l'eau  
Entre, ti-gars, ça va être tout un voyage!  
Le pire est à venir  
Tu vas être impressionnée par ton habileté à t'adapter  
Laisse tomber tout ce que tu as peur de perdre  
Prépare-toi, 2020 est vraiment quelque chose  
Attache ta ceinture

Pense à quelqu'un que tu aimes beaucoup (pas obligé de dire qui) – quelle est UNE chose que tu leur souhaites?

De la détente  
La sécurité et la santé  
De pouvoir trouver de la paix dans l'incertitude  
De rester heureuse et en santé  
De la paix d'esprit  
Du succès dans ses études  
Du bonheur  
De la sécurité