Tenir bon!

Oui, la pandémie est toujours là,

Oui, l’hiver a encore de beaux jours devant lui

Et oui, nous sommes encore contraints de limiter nos rencontres et nos voyages.

Alors comment tenir?

En prenant appui sur deux forces complémentaires : Courage et Espérance.

Courage de faire de notre mieux là où la Vie nous a posés, en essayant de faire taire un mental ruminant qui ne fait que nous apeurer sans nous faire avancer.

Courage en s’entraidant du mieux que nous pouvons.

Cette pandémie aura vu se développer de l’entraide à tous les niveaux : Ce sera au moins un des effets positifs de ce Covid 19!

Mais, Courage ne tient debout que parce que sa sœur Espérance le soutient :

L’espérance en pensant à la joie qui sera la nôtre lors des prochaines retrouvailles en famille ou entre amis.

Pensez au plaisir de prendre une voiture ou un avion pour un vrai voyage avec, ou vers des amis.

Notre joie lorsque nous retournerons au théâtre, au concert, au cinéma.

Je crois bien que tout va avoir une autre saveur dans quelques mois :

 ***Nous allons retrouver la vraie saveur, non pas des choses, mais des instants!*** Quelle leçon….

Goûtez par avance le plaisir qui sera le nôtre, lorsque nous retrouverons cette Liberté!

Car c’est bien de cela dont nous souffrons : une restriction momentanée de nos libertés le temps que ce virus perde de sa vigueur, d’une façon ou d’une autre.

***Attendre***…C’est un verbe que nous ne conjuguions plus beaucoup ces dernières décennies où tout était immédiat, instantané.

« Toute attente a un sens» chante Francoise Hardy.

Courage et Espérance nous ouvrent les yeux sur des réalités oubliées et re -découvertes ces derniers mois.

Nous avons développé plus de créativité.

 Nous avons pris conscience de notre fragilité et de la futilité de beaucoup de choses qui faisaient notre quotidien.

***Nous avons pris une grande claque qui nous remet les yeux en face des trous : en nous montrant ce qui compte vraiment…et qui ne s’achète pas :***

La présence,

La Liberté

Les liens familiaux, amicaux

Le partage

***Alors, oui, tenons bon!***

***Ce n’est pas le moment de faire n’importe quoi: Préparons-nous pour dans quelques mois!***

1/ Mangeons correctement : Vous avez toutes sortes de recettes sur mon livre de recettes à télécharger sur ce site à la rubrique magasin.

Mais manger correctement, c’est manger non transformé, manger des plats simples cuisinés chez soi avec des ingrédients de saison.

2/ Ne grugeons pas nos heures de sommeil en regardant pendant toute la soirée des programmes Télé plus ou moins intéressants, et plutôt moins que plus. Redécouvrons les livres que nous n’avions pas le temps de lire auparavant.

3/ Aérons nous!

Hiver ou pas, nous avons besoin de mettre le nez dehors, au parc, derrière chez nous, en campagne si nous en sommes proches.

Aérons nos maisons et nous-même. Le calfeutrage ne fait que nous affaiblir. Alors allons marcher minimum une heure par jour, voire plus pour ceux qui peuvent!

4/ Prenez vos H E et compléments pour soutenir votre système immunitaire : je vous en ai parlé largement sur ce site.

5/ Cultivez la gratitude! Cela vous rendra le sourire et renforcera aussi votre santé : c’est prouvé scientifiquement: Relire mon livre : « La gratitude qui guérit » Ed. Édito au Québec et Eyrolles en France.

6/ Pensez à ceux qui sont moins bien lotis que vous et voyez comment vous pouvez les aider : cela leur fera du bien, mais vous apportera également un baume au cœur que vous aviez oublié. Faire du bien à l’autre, nous fait encore plus de bien à nous.

7/ Garder des temps d’intériorité pour vous : prière, ou méditation selon ce qui vous parle le plus. Nous avons maintenant du temps pour cela, alors mettons le au programme tous les jours et voyons le bien-être qui en résultera, pour nous, et pour tous.

Oui tenons bon, tous ensemble,

Car « cette souffrance tisse en silence les fils d’une autre naissance »….

De tout cœur avec vous

Christine Angelard

[www.christineangelard.com](http://www.christineangelard.com)

Paroles de la chanson Contre vents et marées par Françoise Hardy

<https://www.youtube.com/watch?v=RgLY7ry6tqk>

Contre vents et marées
Oublie les apparences
Le silence
N'est jamais immobile
Toute attente a un sens
Aie confiance
Imagine
Les forces en présence
Continue ton effort
Pense au but, cherche encore
Le monde et toi
Êtes soumis à des Lois
Songes-y quelquefois...
Avant que tu t'élances
Que tu danses
Que tu coures sur ton fil

Que tes belles évidences
Ta violence
Tombent en ruines
Bien des deuils t'attendent...
Tu dois juste avancer
Regarder sans tricher
La vérité
Suivre ta route
Coûte que coûte
Contre vents et marées
Si nul n'échappe à ces orages
Qui balayent au passage
Les repères
Qui éteignent la lumière.
Dans la nuit noire
Tôt ou tard
Va briller un espoir
Et germer ta victoire...

Arme-toi de patience
La souffrance
N'est jamais inutile
Elle élève en silence
Tisse les fils
Invisible
D'une autre naissance
Vois la mer qui se calme
Le soleil dans les arbres
Sèche tes larmes
Sois vivant, reste vrai
Contre vents et marées