

VENDREDI 3

LE LIEN MOMENTANE

avril 2020

Chers amis,

Savourons, comme hier, un nouveau petit moment plaisant consacré au temps.

Ne nous laissons pas piéger par un rythme complètement inhabituel.

Ne nous laissons pas figer dans notre protection à domicile.

Au contraire, gardons des repères et de bonnes habitudes (rythme de sommeil, d'hygiène, d'alimentation).

N'abusons surtout pas des réseaux sociaux ni des infos en continu à la télévision.

Inventons nous de nouvelles routines structurantes, prenons de nouvelles marques, sans mélanger temps de travail, temps de vie privée, temps de loisirs, temps d'inactivité voire d'oisiveté aussi (c'est permis en ce moment !).

Mettons notre liberté d'avant en quarantaine et trouvons notre liberté ailleurs, en nous recentrant sur les choses essentielles.

Ne tombons pas dans un activisme de forçat, source d'épuisement, donc de danger.

Il ne s'agit pas non plus de fuir le présent en nous réfugiant dans le rêve d'un passé embelli. Il s'agit au contraire de rendre le présent propice à l'irruption de la nouveauté.

Laissons la survenir, même si elle nous bouscule et nous oblige en ce moment à réviser complètement nos manières d'être et nos manières de faire.

Bien cordialement,

Votre Président,

Fred