

Seul entre 4 murs... parfois étroits... ce confinement qui dure est sans doute difficile pour certains, surtout s'ils ne sont pas tenus à des obligations professionnelles par « télétravail » !

Foyers Ardents vous assure de ses prières et voudrait aussi donner quelques conseils simples, certes, mais qui pourront vous soutenir afin que tous sortent fortifiés de cette épreuve !

1- Profitez de ce temps de calme forcé pour prier davantage et mieux ! Soignez votre mise en présence de Dieu ; lisez quelques pages d'un livre pieux ; prenez le temps de méditer ; récitez les litanies des saints ; suivez la Messe, si vous le pouvez, chaque jour sur La Porte latine<sup>1</sup>, une conférence de Carême, un Chemin de Croix. Il est bien évident que vous n'êtes pas obligé de faire de votre chambre un couvent mais puisque l'excuse du manque de temps ne peut plus être de mise, n'est-ce pas le moment de penser davantage à notre Créateur, tout-puissant et maître de toutes choses ? Recentrons-nous sur l'essentiel !

2- Gardez des horaires ! Faites-vous un emploi du temps et respectez-le avec soin. Ne vous négligez pas. Habillez-vous comme si vous alliez à vos occupations habituelles. Le relâchement ne peut que vous entraîner vers la morosité. Régulièrement, ouvrez grand votre fenêtre et respirez cet air moins nocif que d'habitude lorsque les voitures circulent ! Faites quelques mouvements de détente physique...

3- Lisez ! Alternez les livres de distraction avec les livres de formation. Prenez des sujets différents qui vous intéressent. Profitez des librairies par correspondance qui restent ouvertes et commandez. Les recevoir vous fera comme une petite visite ! Formation religieuse, historique, politique, hagiographie... Les thèmes sont variés. Profitez de ce moment rare car c'est l'occasion rêvée pour fortifier votre culture générale.

4- Faites une liste de ceux à qui vous n'avez pas téléphoné depuis longtemps : grands-parents, oncles, tantes, amis, cousins que vous savez seuls, et appelez-en un par jour : vous ferez plaisir et cela occupera quelques minutes. Vous pouvez aussi mettre votre courrier à jour. Quel soulagement ensuite de redémarrer sans arriérés de choses à faire !

5- Trouvez une occupation différente pour chaque jour. Cela fait longtemps que vous vouliez trier vos photos, accrocher cette étagère, ranger ce placard, le nettoyer plus à fond, finir cette broderie ? Donnez-vous un objectif par jour et atteignez-le !

6- Ne succombez pas à la tentation des écrans...

- Informations en boucle ne feront qu'augmenter votre stress et vous fragiliser.
- Jeux et films vous donneront, au bout de quelques temps, une grande impression de vide et de solitude. N'oubliez pas que nous devons rendre compte des minutes que Dieu nous a données et que nous avons perdues...
- Limitez l'écoute des informations au minimum ; vous garderez votre indépendance d'esprit et cela vous permettra de prendre du recul. Ecoutez plutôt de la musique calme et apaisante.

7- Gardez la confiance en Dieu et une vie saine et équilibrée (nourriture, sommeil,...), prenez enfin le temps de faire les choses... nous sommes si souvent contraints à faire « vite et mal » !

---

<sup>1</sup> <http://laportelatine.org/accueil/accueil.php>

Prions les uns pour les autres et n'oublions jamais que nous sommes sous le manteau de Notre-Dame entre les mains de Dieu !

Foyers Ardents