



## « *De l'autre côté de cette traversée...* »

*Edito d'Avril 2020*

Je nous proposais un édito du mois de Mars sur le thème des Tempêtes, et ... nous sommes en pleine traversée. Tout ceci est inquiétant, bouleversant pour chacun de nous. Entre la peur de voir ceux que nous aimons et nous-même atteints, les soucis économiques que cela engendre, les décisions de confinement qui nous contraignent dans notre quotidien pour le bien de tous, il est bien naturel que l'anxiété se montre par moments. Et **il est de notre responsabilité humaine et civique** que de respecter les consignes qui nous sont données, **sans y déroger**. Ce sera notre façon, aussi, de soutenir les équipes soignantes - et autres - qui avec beaucoup d'engagement, nous aident, nous soignent, nous guident, au risque de leur propre santé. Ayons le souci de traverser au mieux, pour retrouver ensuite une vie plus sereine emplie de lumière.

**Gardons toute notre confiance et notre foi** en la Vie et en chacun de nous. Chacun fait et fera – j'en suis convaincue – du mieux possible, pour lui-même et dans le souci des autres. De l'autre côté le soleil se lèvera pour notre plus grand bonheur. Et, nous apprendrons des choses de cet épisode difficile. Ne serait-ce que le retour à des essentiels fondamentaux, un recentrage sur nos émotions et ce qui fait sens pour chacun.

Comme vous tous, je reste à domicile. Et, si vous en avez besoin, **mon téléphone, mon mail restent ouverts**. Ne serait ce que pour déposer votre ressenti, votre émotion, vos peines et vos joies. Et si vous avez besoin de plus, les séances peuvent avoir lieu par téléphone.

**Bon courage à chacun de nous et rendez-vous .... De l'autre côté !**

**Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation** pour :

- Se déplacer de son domicile à son lieu de travail dès lors que le télétravail n'est pas possible ;
- Faire ses achats de première nécessité dans les commerces de proximité autorisés ;
- Se rendre auprès d'un professionnel de santé ;
- Se déplacer pour la garde de ses enfants ou pour aider les personnes vulnérables à la stricte condition de respecter les gestes barrières ;
- Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans aucun rassemblement.

### **Gestes Barrière à ne pas oublier**

- Se laver les mains régulièrement ;
- Utiliser un mouchoir à usage unique ;
- Tousser ou éternuer dans son coude ;
- Porter un masque jetable quand on est malade.