

# 10 idées pour affronter la quarantaine

L'incertitude et la trêve nécessaire de cette période peuvent facilement nous conduire au découragement, à l'ennui, à l'appréhension ou à la peur... Cette adaptation des conseils que saint Josémaria donnait lorsqu'il était en guerre peut vous aider à mieux affronter ces jours

## 1 OPTIMISME

Le bon Dieu a sans doute une bonne raison de permettre tout cela, tâchons de l'affronter avec du sens surnaturel, dans la bonne humeur et l'espérance.

## 2 HORAIRE

établir un horaire afin de profiter de son temps et de ne pas gaspiller des journées qui pourraient être enrichissantes.

## 3 NE PAS TUER LE TEMPS

sur l'ordinateur ou le téléphone.

## 4 APPRENDRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

une langue vivante, une recette de cuisine, un cours on line prévu depuis longtemps.

## 5 CULTIVER UN HOBBY

musique, lecture, cinéma, écriture, sport.

## 6 PRIER DANS LE CALME

cette période au ralenti peut déboucher sur une croissance de la vie intérieure.

## 7 AVOIR DES BONS ECHANGES

avec les siens dans le cadre familial, et avec ceux qui sont plus loin par téléphone ou vidéo conférence.

## 8 ETRE UN SOUTIEN

pour ses proches, pour contrecarrer la peur et l'ennui, surtout chez les plus vulnérables.

## 9 GARDER SON CALME

en refusant de broyer du noir et en rendant grâce pour tout ce qu'il y a de bon autour de soi.

## 10 DEMANDER VITE PARDON

car vivre en quarantaine peut entraîner de petits heurts.