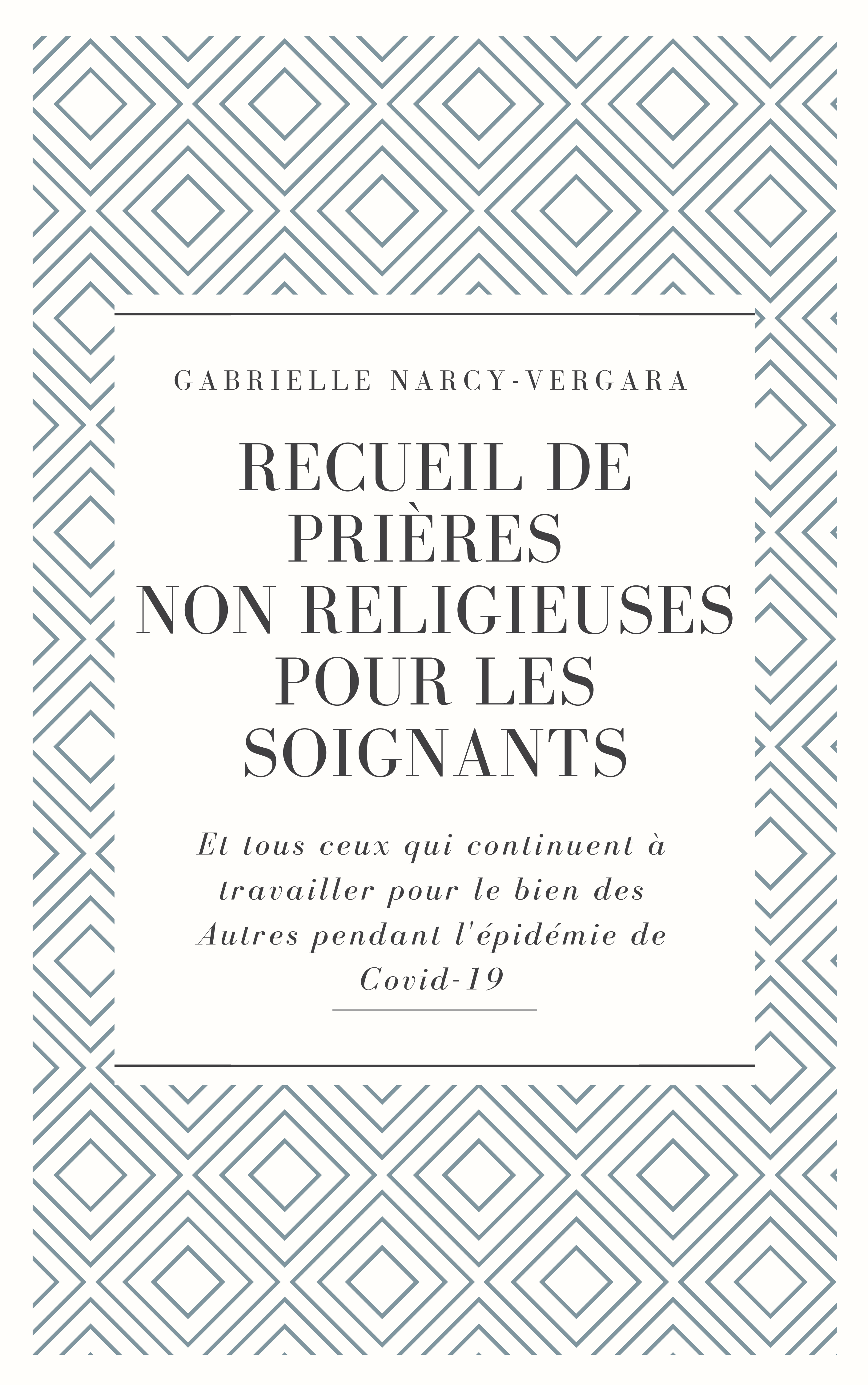
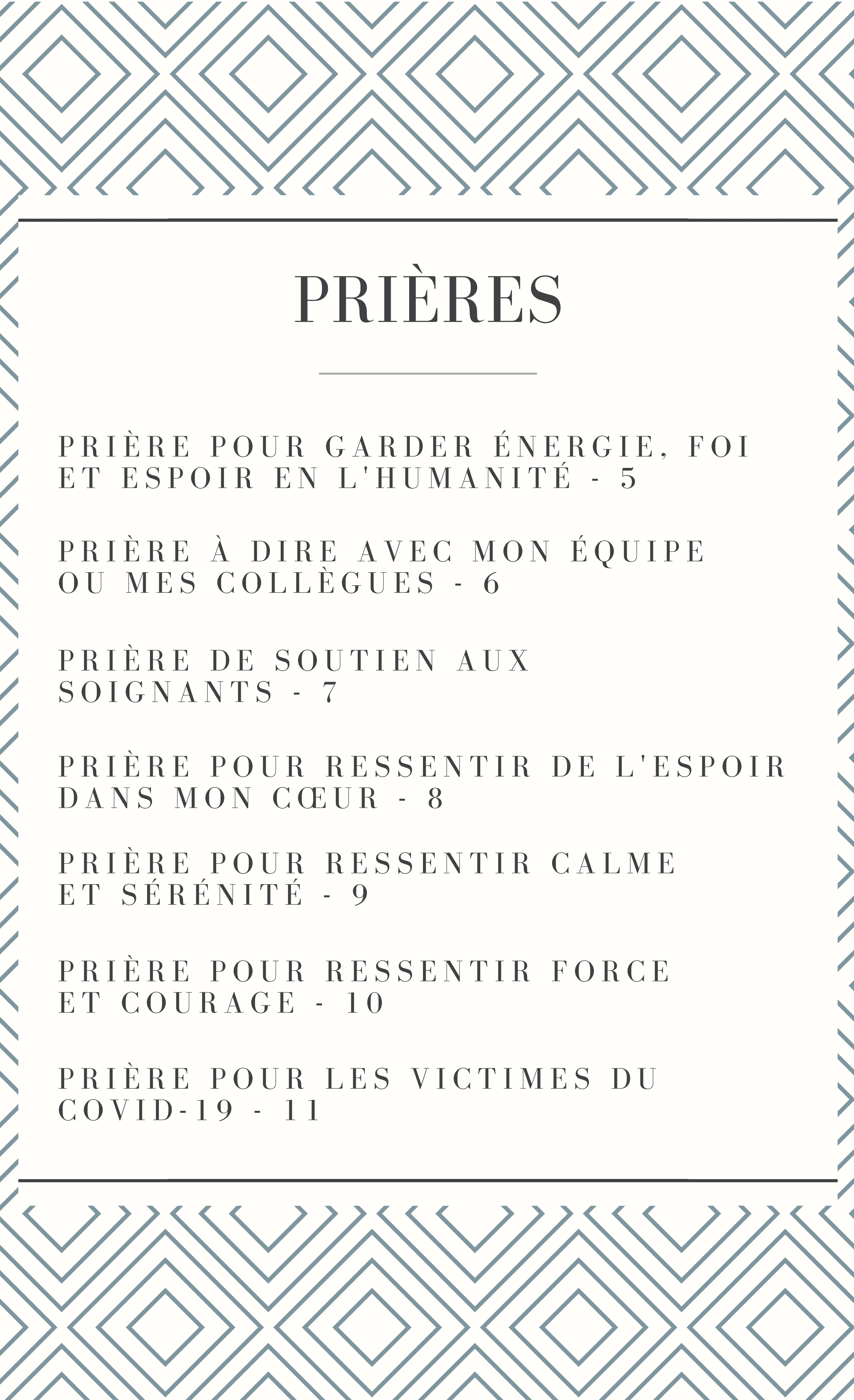




GABRIELLE NARCY-VERGARA

RECUEIL DE
PRIÈRES
NON RELIGIEUSES
POUR LES
SOIGNANTS

*Et tous ceux qui continuent à
travailler pour le bien des
Autres pendant l'épidémie de
Covid-19*



PRIÈRES

PRIÈRE POUR GARDER ÉNERGIE, FOI
ET ESPOIR EN L'HUMANITÉ - 5

PRIÈRE À DIRE AVEC MON ÉQUIPE
OU MES COLLÈGUES - 6

PRIÈRE DE SOUTIEN AUX
SOIGNANTS - 7

PRIÈRE POUR RESSENTIR DE L'ESPOIR
DANS MON CŒUR - 8

PRIÈRE POUR RESSENTIR CALME
ET SÉRÉNITÉ - 9

PRIÈRE POUR RESSENTIR FORCE
ET COURAGE - 10

PRIÈRE POUR LES VICTIMES DU
COVID-19 - 11

MERCI POUR VOTRE COURAGE ET VOTRE DÉVOUEMENT AUX AUTRES

"Les mots ont le pouvoir de détruire ou
de soigner ; lorsqu'ils sont justes et
généreux, ils peuvent changer le monde".

Bouddha

Les prières sont avant tout des mots qui
peuvent nous soulager à un niveau
individuel, mais aussi collectif. Quelle
que soit votre croyance religieuse ou
spirituelle, et même si vous n'en
possédez aucune, vous pouvez prier. Car
la prière appartient à l'humanité toute
entière. Vous pouvez adresser ces prières
à Dieu, à l'Univers, à votre âme ou ne
pas les adresser du tout. La prière est
avant tout une ouverture du cœur,
l'expression de mots d'amour, de
compassion et d'espoir, et rien n'est plus
important que cela.

Ce recueil est une main tendue vers les soignants et tous ceux qui continuent à travailler au milieu de cette épidémie.

Elle paraît bien insignifiante par rapport au soutien dont ils ont besoin en cette période, mais chacun aide à son échelle, comme il le peut. Par exemple en restant chez soi, afin de ne pas engorger encore davantage les personnels soignants dans les hôpitaux, les Ehpad et ailleurs.

Et en faisant en sorte qu'à l'avenir, de l'autre côté de cette épidémie, nous, citoyens non-soignants, et tous nos dirigeants, n'oublions pas que les travailleurs de la santé ont toujours besoin de notre soutien, et de notre considération.

Vous pouvez dire ces prières à voix haute ou dans votre tête, au réveil, au coucher, dans votre voiture, lors d'une pause pendant votre journée, seul(e) ou à plusieurs. Vous pouvez, en les disant, vous imaginer baigné d'une lumière bienveillante et protectrice, cette lumière dont je parle dans plusieurs de mes prières. C'est une technique de visualisation très apaisante.

Puissent ces prières vous apporter une lueur d'espoir et de réconfort au milieu de cette épreuve que vous traversez pour notre bien à tous.

Merci pour votre incroyable courage, et votre dévouement aux autres.

Gabrielle Narcy-Vergara, avril 2020

Toutes les prières présentes dans ce recueil sont protégées par des droits d'auteur. Elles peuvent être diffusées en citant l'auteure.

Sur Instagram @les.nebuleuses, www.les-nebuleuses.com.

PRIÈRE POUR GARDER ÉNERGIE, FOI ET ESPOIR EN L'HUMANITÉ

Merci de m'aider à garder l'énergie
Physique, mentale et émotionnelle
Dont j'ai besoin durant l'épidémie
Afin de continuer à faire ce travail
vital

Pour le bien et la santé des Autres.
Merci de m'aider à conserver foi et
espoir en l'humanité,

Et de m'envelopper dans une
magnifique lumière bienveillante
Qui m'insuffle force et courage.

Je ressens et j'accepte
Les prières et les pensées de soutien
De tous ceux qui me les envoient.

Ainsi soit-il

PRIÈRE À DIRE AVEC MON ÉQUIPE OU MES COLLÈGUES

*Cette prière est une variante de la prière
précédente, ajustée afin qu'elle puisse être dite
par une équipe.*

Merci pour cette équipe
Faites d'âmes courageuses
Qui pour le bien des Autres
Est réunie et travaille aujourd'hui
Malgré l'épidémie.
Qu'une magnifique lumière d'amour
et de bienveillance
Nous enveloppe, nous unisse
Et nous donne force et courage.
Nous ressentons et acceptons avec
gratitude
Les encouragements de tous ceux qui
pensent à nous
Et nous soutiennent.

Ainsi soit-il

PRIÈRE DE SOUTIEN AUX SOIGNANTS

*Une prière à dire par les proches des soignants
ainsi que par toute personne voulant leur
apporter amour, espoir et soutien.*

De tout mon cœur,
De toute mon âme,
J'envoie aux soignants qui affrontent
pour nous tous l'épidémie
Mon soutien et ma lumière.
Que toute l'aide matérielle et
émotionnelle dont ils ont besoin
Leur soit apportée.
Merci de les envelopper
De ma gratitude infinie,
Pour leur si beau dévouement aux
Autres,
Maintenant, et toujours.
Que cela leur fasse ressentir force, et
courage.

Ainsi soit-il

PRIÈRE POUR RESSENTIR DE L'ESPOIR DANS MON CŒUR

Merci de m'aider à ressentir,
Ne serait-ce que pour quelques
secondes,
La chaleur et la magnifique lumière
bienveillante
De l'espoir dans mon cœur.
Je sais qu'elles possèdent le pouvoir
D'apaiser tous mes maux.
Que toujours, je parvienne à voir la
lumière d'espoir
Qui se trouve de l'autre côté
De ces moments difficiles.

Ainsi soit-il

PRIÈRE POUR RESSENTIR CALME ET SÉRÉNITÉ

Merci de m'aider à me connecter
À cette partie infinie de mon être
Qui, telle l'eau tranquille d'un lac
 immobile,

Est toujours calme, et paisible.

J'inspire, j'expire,

Et je ressens cette lumière qui
m'enveloppe

Comme un baume apaisant.

Malgré le tumulte de mon mental,

Malgré le monologue intérieur,

Je sais qu'il existe au-delà de ce chaos

Un espace infini de ciel bleu,

Et de sérénité.

Ainsi soit-il

PRIÈRE POUR RESSENTIR FORCE ET COURAGE

Merci de m'aider à ressentir force et
courage

Au plus profond de moi-même.

Lorsque j'ai l'impression que je n'y
arriverai pas,

Que je me sens effrayé(e), fatigué(e) ou
vaincu(e),

Donnez-moi le courage de tout
affronter,

Et la force de continuer à avancer.

Je sais que mon âme

Est forte et courageuse,

Et que, toujours, je peux me connecter

À cette partie infinie de mon être.

Que son ardeur m'enveloppe et réveille

Cette puissance qui sommeille en moi.

Ainsi soit-il

PRIÈRE POUR LES VICTIMES DU COVID-19

À cause des risques d'infection, les personnes atteintes du Covid-19 meurent seules. Cette prière est une manière de les accompagner et de leur rendre hommage.

Qu'elles reposent en paix,
Entourées des plus belles prières
Dont mon cœur est capable,
Et de la lumière
De tous ceux qui les ont aimés.
Je prie pour le départ de ces vies
Qui, comme toute autre, méritent
d'être célébrées.

Que mes mots et mes prières
Enveloppent chaque personne qui a
perdu la vie
Des suites de cette épidémie.

Ainsi soit-il

Recueil de prières non religieuses
par Gabrielle Narcy-Vergara.

*Toutes les prières présentes dans ce recueil
sont protégées par des droits d'auteur. Elles
peuvent être diffusées en citant l'auteure.*

*Instagram @les.nebuleuses
www.les-nebuleuses.com.*