

## RECIT - C'ETAIT MIEUX AVANT

Imagine un instant que tu sois né(e) en 1900...

À 14 ans, la Première Guerre mondiale éclate. À 18 ans, elle se termine avec 22 millions de morts.

À peine le temps de respirer qu'à 20 ans, la grippe espagnole surgit et emporte 50 millions de vies.

Tu survivis.

À 29 ans, la grande crise économique s'abat : chômage, pauvreté, faim, désespoir.

À 33 ans, le nazisme se répand comme un poison.

À 39 ans, la Seconde Guerre mondiale commence.

À 45 ans, elle se termine après 60 millions de morts.

Mais tu tiens bon.

À 52 ans, c'est la guerre de Corée.

À 64 ans, la guerre du Vietnam démarre et dure jusqu'à tes 75 ans.

Alors, prends un moment pour réfléchir...

Toi qui es né(e) dans les années 80, 90, 2000 ou après...

Tu crois parfois que la vie est trop dure, que personne ne peut comprendre tes luttes...

Et pourtant, beaucoup avant toi ont survécu à des horreurs inimaginables.

Tes ancêtres ont traversé la faim, la peur, les bombes, les pandémies, les deuils.

Ils ont vu le monde se briser et se reconstruire encore et encore. 🙏

Aujourd'hui, nous avons nos défis :

L'incertitude,

Les crises,

Le stress,

La solitude...

Mais rappelle-toi :

Tu portes en toi la force de toutes les générations qui ont tenu debout.

Tu es le fruit de la résilience, du courage, de la persévérance.

Ne minimise jamais tes batailles, mais ne sous-estime jamais non plus ton héritage de puissance.

Si eux ont pu se relever après tant de drames, toi aussi, tu peux avancer un pas à la fois.

Aujourd'hui, choisis la gratitude pour le chemin parcouru.

Choisis le courage face à ce qui te fait peur.

Choisis l'espoir quand tout paraît sombre.

Rappelle-toi toujours : Tu es plus fort(e) que tu ne le crois.

Et tu n'es pas seul(e). Ensemble, on avance.