

# Médicaments du bon Dieu

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

430 =2'20'' cible 430 - Mer.16 mars.20h12 + vendredi **18 mars** 2022, 7h20 + Sam.19/03/22 à 8:57 Sem. **S22-11**

Bonjour mes amis ☺ Quand ça ne va pas trop bien, que je me sens barbouillé d'en bas ☹ ou que ça cogne là-haut, avec les années, par tâtonnement, peu à peu j'ai trouvé ce qui me guérit. Et souvent, ce qui marche le mieux ne coute rien. Ces moyens gratuits de me soigner je les appelle: **Les médicaments du bon Dieu**. Vous aussi, je suis sur que vous en avez des trucs, qui vous font du bien quand ça va mal. Voici les miens:

- Quand je suis triste, je me couche tôt, très tôt si c'est possible. Si le sommeil ne vient pas, j'écoute de la musique classique en relisant un livre, un que j'aime lire et relire... et je m'endors dessus. Une bonne nuit sur un bon bouquin, c'est super pour le moral : le matin ça va bien mieux. Encore mieux, ce serait de parler avec un ami... encore faut-il l'avoir sous la main ou au téléphone. Et souvent je n'ose pas, surtout quand je suis déprimé.

- Quand j'ai mal au ventre, j'évite de manger, même si c'est l'heure du repas, ou alors très léger, juste un yaourt: « *affame ta diarrhée* » disait ma maman. Et c'est vrai que ça débarbouille bien, jeûner au lieu de déjeuner.

- Quand j'ai mal à la tête, ou que je sens une espèce d'inflammation à l'intérieur, plein de courbatures, par exemple après un très gros effort physique, ou le lendemain d'un diner trop arrosé, **je bois de l'eau**, beaucoup d'eau. Un, deux, trois grand verres d'eau. Et une heure après, rebelote. Ça lave, ça rafraîchit ! ☺

- Si l'eau ne marche pas (migraine), **je respire fort** et longtemps, les yeux fermés. A fond, tranquillement, j'inspire et j'expire. L'air aussi me lave !

- Quand je suis furieux, en pétard, ou que rien ne va, **je sors dehors**.

Je sors et je marche. Car *le dehors guérit*, comme le croyait *Stevenson*, l'auteur de *l'Île au trésor*. Ce n'est pas prouvé, mais moi je le sens : j'ai besoin de sortir, ça me fait du bien d'avoir le ciel au dessus de moi, la terre ou l'herbe sous les pieds, et de marcher, même si la destination est banale. Les petites distractions de la rue et les beautés de la Création chassent ma colère, à tous les coups. Ça s'ordonne doucement dans ma tête et il s'apaise, mon dialogue intérieur.

Merci Seigneur, de nous offrir tous ces remèdes gratuitement, et la sagesse de les reconnaître et les utiliser.

Loué sois-tu mon Seigneur pour tes médicaments du bon Dieu ☺

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et Podcasts Audio sur

<https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>