

# Mantras

## "Homages aux Aînées"



Je suis lumière et histoires.

Ma voix compte. Mon vécu éclaire.

Mes années sont des richesses, pas des poids

J'ai le droit d'être vue, entendue, célébrée et respectée.

Mon corps a donné et travaillé, il mérite de la douceur.

Je transmets, je ne suis pas obsolète.

Ma valeur est intemporelle.

Je suis encore pleine de possibles.

Je mérite repos, respect et tendresse.

Mon expérience nourrit les futures générations.

