

Chècrèt por ènéen viò

Secret pour bien vieillir

*L'évoueu quié coulè toûrnè pâ.
Dénche, va le vià ; chi ouroú !
Boï, lâche lè grâvè d'ôn lâ.
Véc lo prèjèin, yè prèsseyou.*

*Pouïro, rêtso, tô nè, yèin viò,
T'é malâdo ; pouè tô môrè.
Chouègne bén tôn cor, fôri miò.
Ôblya pâ l'ârma, tè nôrrè.*

*Tô di pâ nèvouâ lo pachâ.
Prèjârva tozò hléc quié t'é.
Tô chât, t'é le feús dè ta vià.
Tâsse d'éhrè bén dèin ta pé.*

*Dèin stéc môndo dè tsanzèmèin,
Chòbra bén èhatchià y reús,
Quié chôn to j'èinsiàn, chouiramèin,
Comèin lo charmèin a la veús.*

*Àche dou cholè dèin lo côur
Mîmo che bàlye dèfoûra.
Dénche, tô ouâgnè lo bonoûr
Dèin la vià dè hléc qu'ya oûra.*

*Ouârda bén chèin quié t'â bâté,
Vèhòp, avoué ta marréïna,
Ta fameúlye è to j'améc.
Areú ôna vià chèreïna.*

Andri Lager

L'eau qui coule ne revient pas.
Ainsi, va la vie ; sois heureux !
Mais oui, laisse les regrets de côté.
Vis le présent, il est précieux.

Pauvre, riche, tu nais, tu vieillis,
Tu es malade ; puis tu meurs.
Soigne bien ton corps, ce serait mieux.
N'oublie pas l'âme, elle te nourrit.

Tu ne dois pas nier le passé.
Préserve toujours celui que tu es.
Tu es le fils de ta vie, tu sais.
Tâche d'être bien dans ta peau.

Dans ce monde de changements,
Reste bien attaché aux racines,
Que sont tes aïeux, assurément,
Comme le sarment au cep.

Aie du soleil dans le coeur
Même s'il pleut dehors.
Ainsi, tu sèmes le bonheur
Dans la vie de celui qui a de la peine.

Garde bien ce que tu as bâti,
Vécu, avec ton épouse,
Ta famille et tes amis.
Vous aurez une vie sereine.

André Lager

**« Que les racines d'hier soient irriguées aujourd'hui
pour faire fleurir demain »**