



Paix Mentale.

Écris ce que tu ne veux pas lire.

Si tu veux que ça s'arrête,
pose sur le papier ce que tu préfères éviter.

Pas pour comprendre.

Pas pour analyser.

Juste pour vider.

Juste pour voir la place que ça prend.

Ensuite :

– Ne relis pas.

– Ne corrige pas.

– Ne juge pas.

Tu fermes.

Tu poses.

Tu passes à autre chose.

Demain, tu recommences.

Puis encore après-demain.

Trois jours.

Pas plus.

Pas moins.

Et tu regardes ce qui reste.

Ce n'est pas un exercice.

C'est une ouverture.

Rien à réussir.

Tout à déposer.

D'autres portes vont s'ouvrir.

Tu n'as pas à toutes les franchir.

Une seule suffit, si c'est la bonne.

