



Cette petite fille, c'est moi à quatre ans.

Je suis bien convaincue qu'elle est toujours là, en moi, qui écoute et observe, et que je dois la réconforter quand, parfois, un souvenir la heurte et la fait se blottir tout au fond de mon cœur, où elle se sent cachée dans sa tristesse. Sauf que bien sûr, l'adulte que je suis devenue, la ressent. Souffre encore de ce qu'elle a vécu et qui l'a blessée.

L'exercice que je vous propose consiste à vous asseoir dans un endroit calme et à imaginer que face à vous, il y a l'enfant que vous avez été. Vous le regardez tel qu'il est, avec tout ce qu'il a vécu, vous l'écoutez sans tabou, sans filtre. Il a le droit de tout vous dire. Personne n'est là pour vous juger ou vous maltraiter, vous faire taire, vous brider.

Au préalable vous aurez pris un cahier, choisissez-le avec votre cœur, il faut qu'il vous plaise, à vous seul, le regard des autres n'a rien à faire ici, c'est votre cahier. Le crayon aussi, sera choisi, de la même manière. Sentez-vous à l'aise avec ces outils précieux, (Qui pour autant n'ont nul besoin d'être chers, moi j'utilise souvent un stylo acheté par lots de dix à Action ou Noz) , mais peut-être possédez vous un crayon de votre enfance ou que quelqu'un vous a offert, tout est à votre jugement personnel ;

A présent, laissez venir les mots. Ecrivez ce qui vous passe par la tête sans vous censurer. Le flot doit être libre de couler. Ne réfléchissez pas. Ce n'est pas le mental qui entre en jeu, mais le cœur.

Il est possible que les larmes viennent en même temps, eh bien cela signifie que l'exercice est libérateur.

Allez y,

VOUS

êtes libres de vos mots, libre de vos émotions

<https://www.verdanceart.fr/>

07 82 80 40 65

(Je ne réponds pas directement au téléphone mais laissez-moi un message ou envoyez moi un sms, je répondrais toujours)

Verdance.laure@orange.fr