



Aujourd'hui, j'ai envie de vous parler de ces moments où vous vous sentez agressés.

Cela peut être dans la caisse d'un supermarché un dimanche matin, par un monsieur pressé, qui a l'impression que le monde gravite autour de lui, cela peut être par votre employeur, votre conjoint, le cri des enfants du voisin, peu importe.

Quelqu'un vous dira »Laisse couler, ce n'est rien ! »Mais vous, vous ressentez de la frustration, de la colère, vous avez une boule dans l'estomac. Vous auriez bien aimé mettre les points sur les I à cette personne qui vous a agressée, peut-

être indirectement, mais dans l'instant, vous n'avez pas su comment réagir, et l'instant est passé. Mais une fois chez vous, ça n'allait pas trop ;

Dans ces moments-là, prenez stylo et feuille blanche et laissez couler. On s'en fiche de ce que vous notez. Des injures, des banalités, des « vilains mots », personne ne va venir regarder par-dessus votre épaule. Laissez couler ce flot de mots.

Vous pouvez même aller plus loin ! Récrivez la scène qui s'est déroulée comme si cette personne avait diminué au fur à mesure qu'elle vociférait. Diminué jusqu'à devenir un tout petit point sur le sol, une poussière, qu'un claquement de porte a fait s'envoler ! Ridiculez , observez, dédramatisez ! Videz votre sac sans contrainte, sans tabou, sans crainte, n'ayez peur de rien ! Surtout pas de vous-même, vous êtes votre meilleur allié !

Eh bien allez-y, écrivez !

Je vous embrasse !

Laure