

À AFFICHER DANS LA CHAMBRE

La Boussole des émotions

Montre où en est ta lumière aujourd'hui. Tu n'as pas besoin de savoir comment ça s'appelle :
tu peux juste montrer.



La colère

Elle se fend en pointes

OÙ ÇA SE SENT

Mâchoire, poings,
ventre chaud

CE QU'ON EN FAIT

Décharger par le mouvement,
puis souffler



La peur

Elle devient toute petite

OÙ ÇA SE SENT

Ventre noué, gorge serrée,
cœur rapide

CE QU'ON EN FAIT

Sentir ses pieds au sol,
respirer avec le ventre



La tristesse

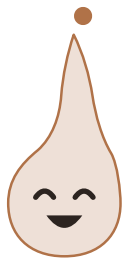
Elle s'affaisse, la mèche retombe

OÙ ÇA SE SENT

Gorge serrée, épaules lourdes,
poitrine creuse

CE QU'ON EN FAIT

Un souffle long,
une main posée, du temps



La joie

Elle se dresse, le grain part loin

OÙ ÇA SE SENT

Poitrine large,
jambes légères

CE QU'ON EN FAIT

La remarquer et l'étirer,
pour pouvoir y revenir



La jalousie

Elle part de côté, elle regarde ailleurs

OÙ ÇA SE SENT

Ventre pincé,
gorge chaude

CE QU'ON EN FAIT

La nommer sans honte,
puis revenir à soi



Le calme

Elle tient droite, régulière

OÙ ÇA SE SENT

Tout le corps posé

CE QU'ON EN FAIT

Retenir le chemin,
pour savoir le refaire seul