

THÉORIE

3

Résistons à l'illusion  
du déjà écrit,  
du déjà tracé  
et du fichu d'avance.

THÉORIE

14

Quand nous  
comprenons la valeur  
de tous les instants  
de vie précédemment  
vécus, la souffrance  
ne disparaît pas,  
mais la vie prend  
son sens.

THÉORIE

81

Apprendre à dire non  
est nécessaire pour  
sortir durablement  
de l'ornière,  
et ne pas y retomber.

EXERCICES

106

Écrire une lettre  
à une personne aimée  
(vivante ou non).

EXERCICES

120



Parler à ses peurs.