



Atelier
écriture 

Journal
de Bord
d'un
confinement

R comme
Respirer

Respirer n'est pas une habitude mais une grâce

Quand je dors, j'ai toujours la sensation de ne plus respirer dans les moments relaxants et apaisants.

Un peu de sommeil fait toujours du bien, mais je n'ai pas le contrôle de mon corps, de mes pensées, de mon système respiratoire, mais cependant il semble que je respire.

Alors, quand je me réveille, c'est toujours un plaisir, de savoir que je suis encore en vie. Respirer confirme qu'on est en vie, car il y en a d'autres qui sont allés dormir et ne se sont plus réveillés.

C'est pour ça quand je me réveille, je m'étire fort et en même temps j'aspire fortement, en me relâchant, j'expire fort avec la bouche ouverte ; cela me donne la motivation de commencer ma journée dans la joie.

Eliane

Papi,



Journal de Bord
d'un confinement

COVID 2020

