

Juin 2026

# *LA GAZETTE DE L'ENCRE LIBRE*

## **Ce que tu retiens encore**

Ce qui reste dedans continue souvent de parler..



**L'ENCRE LIBRE  
DÉPOSER. EXPLORER. RESPIRER.**

# Quand tout reste à l'intérieur

**Il y a des choses que l'on croit avoir mises de côté.**

**Une remarque.**

**Une peur.**

**Une colère.**

**Une déception.**

**Un besoin que l'on n'a pas osé nommer.**

**On continue d'avancer.**

**On s'occupe de tout.**

**On s'adapte.**

**On fait comme si ça allait.**

**Mais ce qui n'a jamais trouvé sa place  
continue souvent de tourner en boucle.**

**Pas forcément fort.**

**Pas forcément tout le temps.**

**Parfois, c'est une fatigue.**

**Une irritabilité.**

**Une sensation d'être pleine  
sans savoir exactement de quoi.**

**Alors on cherche à tenir encore.**

**À rester correcte.**

**À ne pas déranger.**

**Mais à l'intérieur,**

**quelque chose demande simplement à être déposé.**

**L'Encre Libre part de cet endroit-là.**

**Pas pour expliquer à ta place.**

**Pas pour analyser ce que tu ressens.**

**Juste pour ouvrir un espace.**

**Une page.**

**Une trace.**

**Quelques mots.**

**Et parfois,**

**cela suffit pour que quelque chose commence enfin à respirer.**





## PETITE CONFIDENCE

Longtemps, j'ai cru qu'il fallait  
comprendre avant de déposer.  
Trouver les bons mots.  
La bonne explication.  
Le bon moment.  
Puis j'ai découvert qu'une simple  
trace pouvait déjà ouvrir quelque  
chose.  
Un mot écrit.  
Une couleur.  
Un papier froissé.  
Parfois, ce qui cherche à sortir  
n'attend pas une solution.  
Il attend simplement une place.

## INVITATION CRÉATIVE

Ce que tu retiens encore  
Prends une feuille.  
Écris :  
"Je garde encore..."  
Puis laisse venir tout ce qui  
arrive.  
Sans trier.  
Sans corriger.  
Quand la liste est terminée :  
Entoure une seule phrase.  
Celle qui demande aujourd'hui  
le plus d'espace.  
Puis demande-toi :  
Que pourrais-je faire pour ne  
plus porter cela seule ?

Ici, les mots n'ont pas besoin d'être parfaits pour exister.