

Juillet 2026

LA GAZETTE DE L'ENCRE LIBRE

Je garde encore des choses que je ne
dis à personne.

Ce qui reste dedans continue souvent de parler.



DÉPOSER. EXPLORER. RESPIRER.

Les choses que l'on apprend à cacher

Il y a des choses que l'on apprend très tôt. À ravalier. À minimiser. À remettre à plus tard. Une remarque. Une peur. Une colère. Une déception. Un besoin que l'on n'ose même plus nommer.

Alors on continue. On travaille. On répond que tout va bien. On prend soin des autres. On avance. Et, sans vraiment s'en rendre compte, on finit par porter un peu trop.

Ce qui n'a jamais trouvé sa place ne disparaît pas. Cela attend. Parfois en silence. Parfois sous la forme d'une fatigue. D'une impatience. D'un nœud que l'on ne sait pas expliquer.

J'ai longtemps cru qu'il fallait comprendre avant de déposer. Aujourd'hui, je crois plutôt qu'il faut parfois déposer avant de comprendre.

Une page. Quelques mots. Une couleur. Un collage. Il suffit parfois de très peu pour que quelque chose recommence doucement à respirer.





PETITE CONFIDENCE

Pendant longtemps, je pensais qu'il fallait toujours avoir les bons mots.

Puis j'ai découvert qu'un carnet ne me demandait jamais d'être brillante.

Seulement d'être sincère.

Depuis, je lui fais confiance.

INVITATION CRÉATIVE

Prends une feuille.

Écris en haut : "Je garde encore..."

Laisse venir tout ce qui arrive.

Sans chercher à faire de belles phrases.

Quand tu as terminé, relis doucement.

Entoure une seule phrase.

Celle qui te parle le plus aujourd'hui.

Puis demande-toi :

De quoi cette phrase essaie-t-elle de prendre soin ?

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