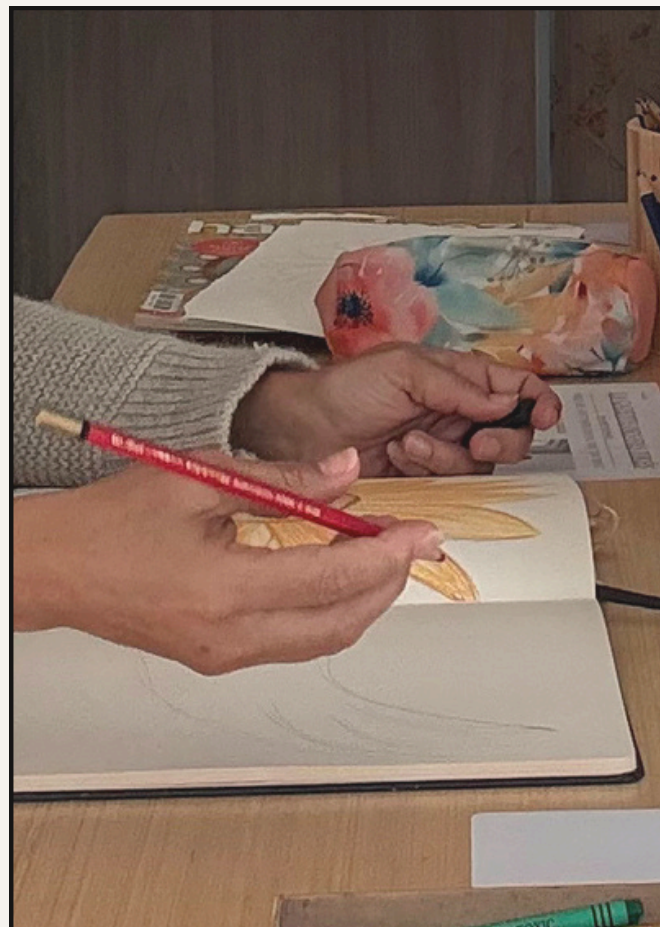
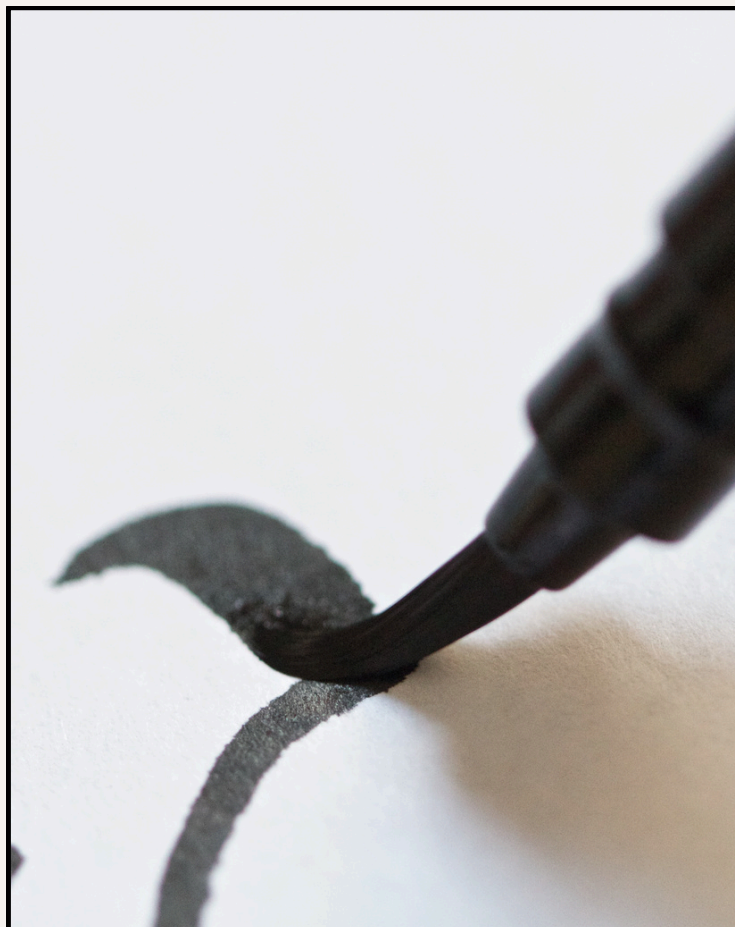


Mai 2026

LA GAZETTE DE L'ENCRE LIBRE

Sortir du trop-plein

CE QUI TOURNE EN BOUCLE CHERCHE
PARFOIS JUSTE UN ENDROIT OÙ SE POSER.



L'ENCRE LIBRE
DÉPOSER. CRÉER. REVENIR À SOI.

SANDRA



Mai 2026

Ce qui déborde cherche une sortie

Il y a des moments où ce n'est pas "grave".

Mais c'est trop.

Trop de pensées.

Trop de choses à gérer.

Trop d'émotions retenues.

Alors on continue.

On fait comme si ça passait.

Mais à l'intérieur, ça déborde.

L'Encre Libre naît de cet endroit-là.

Pas pour expliquer à ta place.

Pas pour analyser ce qui t'arrive.

Juste pour ouvrir un espace.

Un endroit où tu peux déposer ce qui pèse, mettre dehors ce qui tourne en boucle,

et retrouver un peu de place en toi.

Créer, ici, ce n'est pas faire beau.

C'est faire sortir ce qui n'a plus lieu de rester dedans.

PETITE CONFIDENCE

J'ai longtemps cru qu'il fallait savoir dire les choses clairement pour aller mieux.

Mais parfois, les mots n'arrivent pas. Ou alors ils tournent en rond.

Alors il reste le geste.

Le papier.

La couleur.

La trace.

Et souvent, c'est là que quelque chose se dépose enfin.

Et on revient.

Ici, on crée pour se retrouver.
 Merci d'avoir tiré un fil avec moi, jusque-là.



INVITATION CRÉATIVE

Prends une feuille.
Trace une ligne au milieu.

À gauche, écris :
ce que tu fais pour t'adapter

À droite, écris :
ce que tu aimerais faire à la place

Regarde. Sans juger.

Entoure une seule chose
que tu pourrais changer
doucement.

Créer, c'est déjà revenir à toi.