

Février 2026



# LA GAZETTE DES FILS TIRÉS

Pour celles qui portent trop, depuis trop  
longtemps

## FÉVRIER

### QUAND LE CORPS DIT STOP AVANT LA TÊTE

---



CRÉER, ÇA RAVIVE. CRÉER, ÇA RELIE.

SANDRA



Février 2026

# LA GAZETTE DES FILS TIRÉS

En février, la fatigue ne se cache plus.

EN FÉVRIER, JE NE FORCE PLUS.

PAS DE RÉOLUTION À TENIR.

PAS DE PROMESSE À RÉUSSIR.

PAS D'ÉLAN FORCÉ.

FÉVRIER N'EST PAS UN MOIS POUR ACCÉLÉRER.

C'EST UN MOIS OÙ LA FATIGUE SE MONTRE.

APRÈS CE QUI A TENU TROP LONGTEMPS,

LE CORPS COMMENCE À PARLER.

PAS FORT.

MAIS VRAI.

ALORS JE N'INSISTE PAS.

JE N'EXIGE RIEN.

J'ÉCOUTE.

JE LAISSE LE CORPS REPRENDRE LA MAIN.

JE RESPECTE CE QUI FLANCHE.

SANS LUTTER.

CE QUI DOIT CONTINUER CONTINUERA.

LE RESTE PEUT TOMBER.



## Petite confidence

J'AI CRU QUE LA FATIGUE FINIRAIT PAR PASSER.

ALORS J'AI CONTINUÉ.

ENCORE.

UN PEU TROP.

J'AI COMPRIS AUTRE CHOSE :

LA FATIGUE N'EST PAS UN DÉFAUT.

C'EST UN SIGNAL.

EN FÉVRIER, QUAND ÇA LÂCHE,

CE N'EST PAS UN ÉCHEC.

C'EST UNE VÉRITÉ QUI DEMANDE D'ÊTRE REGARDÉE.

JE N'AI PAS À TENIR PLUS FORT.

JUSTE À ÉCOUTER.

## INVITATION CRÉATIVE

Prends une feuille.

Liste tout ce que tu portes  
et qui ne t'appartient plus.

Sans réfléchir.

Sans trier.

Puis choisis un seul mot.

Celui qui pèse le plus.

Coupe-le.

Déchire-le.

Plie-le.

Fais un geste clair.

Et écris en dessous :

« Je n'ai pas à tout porter. »

Respire.

Créer, c'est déjà alléger.

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