

*Parfois, pouvoir me dire que je
peux me réfugier en moi-même
lorsque je ne vais pas bien, savoir
que j'ai un refuge où personne n'a
accès à part moi, savoir que je peux
sentir et rester dans mon corps, et
ne plus entendre la voix des autres
personnes qui m'entourent, ni
sentir leur regard sur moi
m'apaise. Me créer et sentir un
espace protecteur extérieur et
intérieur me sécurise et me
redonne confiance. Je suis dans
mon monde pour quelques
instants.*