

*Ne plus être conditionnée,  
soumise, robotisée aux  
"technologies communicantes"  
(walkman, télé...). Etre libre de  
penser par moi-même, ne pas  
être un mouton, être à l'écoute  
de ma respiration, des  
contractions de mon corps et  
ressentir mes émotions.*

*Observer et ressentir ce qui  
m'entoure. Vivre librement en  
étant moi et en prenant soin de  
moi. Vivre à mon rythme.*