

*En Arachon, je me promène beaucoup à pied sans compter des heures, ni les minutes, ni les secondes. J'inspire en me détendant très bien. J'oublie le travail ! Avec quelques proches, nous sommes montés sur la dune. Je caresse le sable. Je m'allonge en regardant le ciel qui est presque tout bleu. Quelques nuages que je regarde dansent lentement. Je lis de beaux paysages en couleurs : quelques maisons ont de volets bleus, verts et bordeaux. Au fond de la mer, le soleil commence à se coucher. Quelques vagues aiment rire ou chanter ou danser. L'air commence à se rafraîchir. Le temps passe très vite. Cela me rend très très heureuse.*