

*Me réveiller le matin de bonne heure  
et me glisser doucement... doucement  
du sommeil à la veille... sentir et  
prendre le temps (surtout) de sentir  
mon corps tranquillement se mettre  
en mouvement, respirer en  
conscience et ouvrir les yeux... quand  
je peux, j'aime me lever et marcher  
dehors dans l'herbe encore humide,  
sentir le jour poindre, les bruits de la  
nature ou de la ville apparaître peu à  
peu et puis... voilà... Ce tas de petites  
choses contribuent à me rendre  
heureuse et à me donner le sourire  
pour la journée..... et vous ?*

*Isabelle*

*30 ans*

*Toulouse*