



#1

ORDONNANCE DE PROSE LENTE | 1/2

État émotionnel :

Épuisement des sens, fatigue émotionnelle, burn-out, perte de sens, injonctions, une forme de distance entre ce que l'on vit et ce que l'on est.

MATIÈRE À LIRE

Remède Contemplatif

Une vie à soi, Laurence Tardieu
ou

Tout autre livre contemplatif en votre possession.

Une écriture épurée, lente, lumineuse, brodée comme de la dentelle où l'on trouve de la présence. Un moment à soi.



POSOLOGIE

5 pages par jour ou plus, seulement si vous êtes reposé·e. À lire lorsque le rôle que vous jouez est trop lourd à porter. Un retour à votre intérieur.

Dans ce livre, une simple couleur peut déclencher une mue, êtes-vous prêt·e à vous transformer ?



Débuter ma mue par un appel découverte.





#1

ORDONNANCE DE PROSE LENTE | 2/2

État émotionnel :

Épuisement des sens, fatigue émotionnelle, burn-out, perte de sens, injonctions, une forme de distance entre ce que l'on vit et ce que l'on est.

MATIÈRE À ÉCRIRE

Optionnel

Consigne :

Identifiez un objet ordinaire dans votre pièce touché par la lumière (une tasse, un revers de rideau, une main). Décrivez-le pendant 10 minutes en utilisant uniquement des mots "lents" (adjectifs longs, phrases amples). Interdiction formelle de parler de votre liste de tâches ou de votre fatigue.

LE RITUEL

La minute Rogers !

Après ou avant d'avoir lu, fermez les yeux. Accueillez votre état émotionnel sans jugement. Accordez-vous le droit inconditionnel d'être, simplement, sans attente.



Dans ce livre, une simple couleur peut déclencher une mue, êtes-vous prêt·e à vous transformer ?



[Débuter ma mue par un appel découverte.](#)

