

En Australie, à 6 heures du matin, je suis allée courir pieds nus sur la plage une trentaine de minutes, très difficile pourtant puisque cette nuit-là, j'avais pris une cuite et dormi peu... A la fin, je me suis juste jetée à la mer sans maillot, juste mon string et ma brassière. Impression de plénitude. Très court moment de paix, de calme et de bonheur.