

Quand ma pensée vagabonde, que mes états d'esprit se dispersent dans des mondes alternatifs, me rappeler et observer simplement que je respire, me ramène à une sérénité, une présence tranquille qui me rend paisible et délicatement heureux. Me sentir vivant, mieux discerner les images et les discours, internes et externes, si fascinants mais souvent inutiles, me rend heureux et développe progressivement un sourire intérieur qui se propage parfois dehors.