

*Parfois, pouvoir me dire que je  
peux me réfugier en moi-même  
lorsque je ne vais pas bien, savoir  
que j'ai un refuge où personne n'a  
accès à part moi, savoir que je peux  
sentir et rester dans mon corps, et  
ne plus entendre la voix des autres  
personnes qui m'entourent, ni  
sentir leur regard sur moi  
m'apaise. Me créer et sentir un  
espace protecteur extérieur et  
intérieur me sécurise et me  
redonne confiance. Je suis dans  
mon monde pour quelques  
instants.*