

#Rituel de réconfort : aller me faire peindre les ongles chez l'amie @capitainecouque

Craquer un allumette,
se passer le flambeau



Reposer, infuser,
rêver

F
O
R
T
R
É
C
O
N
F
O
R
T



Se laisser porter
par les émotions



Croire à la puissance des **petites pierres**
comme des **gros rochers**



Fabriquer une **cabane de couvertures**
et s'y blottir à plusieurs



Être déplacé-e par l'amitié
d'une **compagne non humaine**



Écrire une **lettre** comme on offre un cadeau,
y **déplier ce qui nous lie**



Récolter les **fruits du réconfort**,
en faire une tarte à partager



Se servir du **temps** comme
d'un **moyen de transport**



Célébrer ce qui est **fragile**
en nous et autour de nous

