

Ce que j'ai appris → ce que j'apprends

- Le droit d'exister, de vivre, le droit au bonheur
- À me connaître : pouvoir entrer dans une relation différente avec ma mère, ma fille ... une relation où j'existe en tant que personne responsable de sa vie.
- J'ai pris conscience de mon isolement, mon besoin de communiquer physiquement et psychologiquement.

Impact sur la vie

- Ressenti de la vie en moi, du goût de la vie
- Des peurs ont "disparu", se sont envolées, la culpabilité ↓ pour la culpabilité, j'ai du mal à l'écrire, je ressens un malaise
- J'ai un nouveau positionnement face à ma mère, à ma fille → une relation profonde mais qui évolue
- Je n'ai plus peur de ma mère, j'arrive à exprimer ce que je pense, je ne suis plus "enfant", "son objet", "à côté", je peux "grandir" devenir adulte, ne plus être sa proie. Dans ce chemin, je découvre une affection envers ma mère, sans peur, différente et ma mère change!
- Une "ouverture à l'intérieur" en peinture, poésie, chanson etc chose qui éclot à l'intérieur.
- Vagues de fatigue, parfois intense et d'énergie, un cerveau qui fatigue et à la fois s'éclaircit, un corps qui passe par des phases d'épuisement
- Je vis + au présent : le passé s'intègre et peu à peu prend sa place.

M'affirmer, c'est exister, c'est suivre à la vie, sortir de ma coquille, m'ouvrir à la vraie vie la mienne, entrer en relation avec les autres : ressentir le besoin et pouvoir peu à peu vivre la richesse de l'échange.