

**L'émotion ne nous empêche
pas d'être tranquilles
Par Eric Baret**

L'émotion ne nous empêche pas
d'être tranquilles; au contraire,
c'est elle qui nous amènera
à la tranquillité.

C'est la tension du corps
qui va permettre
la prise de conscience
de ce qu'est vraiment la détente.

Dans cette détente,
la tension apparaît et nous révèle
à son tour la détente,
elle nous permet de constater
ce qui est libre en nous.