

ME LIBERER / MA RENAISSANCE

DÉFINITIONS

LIBERTÉ

- « *Liberté naturelle, pouvoir que l'homme a naturellement d'employer ses facultés à faire ce qu'il regarde comme devant lui être utile ou agréable. Liberté civile, liberté individuelle, droit d'agir et de se déterminer souverainement, dans les limites imposées par la loi et le respect des droits d'autrui.* »
- « *Liberté se dit également, en un autre sens, du pouvoir de juger et de se déterminer selon la raison, sans être soumis aux passions. La moralité d'un acte suppose la liberté de celui qui l'accomplit.* »

RENAÎTRE

- Naître de nouveau, revenir à la vie après être mort.
- **Renaître à**, retrouver un sentiment, une émotion que l'on n'éprouvait plus.

IMAGE





EXERCICE

Créer la musique des émotions

Prenez une situation difficile que vous avez vécue. Choisissez une situation qui n'est pas traumatique mais que vous avez mal vécue.

Pensez-y et ressentez quelles émotions vous ont traversé.

Maintenant, avec ce matériel, écrivez un poème qui, à partir des faits, exprime libérer ce que vous avez ressenti.

► *Faire marcher son cerveau gauche et le droit.*



LIEN AVEC LE TEXTE

La libération est souvent relationnelle et liée à des entraves et des peurs.

“Me libérer = crainte de perdre la relation !”

Je suis aimé et il a tout fait pour moi.