



# INSPIRATION

*CHANGAY COMLAN*

- L'Un des plus grands crimes que l'humain serait capable de commettre, est celui d'abandonner ses rêves et se croire bon à rien. Ce sentiment crée une barrière mentale et l'empêche d'avancer. Faites de vos rêves une motivation, croyez en vous et en vos capacités, car nul ne saurait vous dicter quel chemin prendre si non vous-même, ainsi travaillez, persévérez, n'ayez pas peur de la vie, elle est ainsi faite.
- Ne vous comparez plus aux autres, chaque être humain est particulier, dites-vous que ce qui fait votre force, c'est votre différence. Nous n'avons pas les mêmes ambitions, chacun a une destinée propre à lui, et nous nous devons de vivre selon ce que nous avons.
- Apprenez à mieux entretenir vos relations, certaines d'entre elles n'en valent probablement pas la peine, elles sont dépourvues de sens, mais dans la mesure du possible, sachez retenir le bon dans ce que vous jugez mauvais, et avancez vers des horizons avenir.

- Que rien ne vous détourne du droit chemin, que leur regard hypnotisant ne vous atteigne point, gardez la tête haute et vivez pour vous et pour vos rêves car personne ne les portera à votre place.
- Aimez-vous, acceptez-vous tel que vous êtes, avec vos faiblesses, trouvez le meilleur qui sommeille en vous, et définissez-vous afin de trouver la meilleure version de vous-même.
- Ecoutez, pensez, observez, peut-être que vous serez respecté demain
- Comme il est beau d'aimer, de vivre pour une cause noble et juste, nourrit par un amour inconditionnel et profond.
- La facilité ne produit jamais le durable, juste un sentiment de satisfaction éphémère qui ne dure point.
- Considérez-vous comme être en éternelle construction, ne vous en fermez pas dans une boucle infernale de plénitude, soyez passionner, ayez la soif d'apprendre et cela chaque jour de votre vie, fuyez l'ignorance, instruisez-vous et devenez des hommes et des femmes dignes.

- Nulle créature n'a reçu le droit de juger son semblable de par ses origines, de même qu'aucune race n'est supérieure à une autre, la diversité est ce qui fait le monde.

- Juste pour instant de détente, sortez, admirez le paysage, oui cette nature qui vous invite, respirez l'air frais, goûtez à la liberté, appréciez ces petites choses à première vue insignifiantes et tissez un lien avec cette belle dame qu'est la nature.

### Hymne à l'espoir,

- Que chaque enfant issu d'un milieu défavorisé porte en lui le désir de réussir, de se battre pour ce qu'il croit être juste, inspirez-vous de vos parents, pleurez des larmes de détermination, souffrez avec sourire aux lèvres, croisez les doigts, ayez de l'ambition, et vous verrez.
- La solitude nous éloigne du monde extérieur certes, mais elle nous rappelle que nous avons droit d'être seul par moment, elle nous offre l'occasion de réfléchir sur soi, d'apprendre sur nous-même et surtout de construire nos idées dans le calme absolu. \*

➤ Aimez la nature, protégez la, chérissez vos arbres, ne les négligez pas maintenant, car demain ils vous donneront ce bâton qui vous servira dans votre vieillesse.

➤ Un cœur meurtri ressens le besoin d'être aimé, de trouver un support, et surtout qui le soigne de ses blessures.

## Confession

Que ressens-tu au fond ?

Une colère noire, une haine qui raisonne en moi comme une détresse,  
La haine contre le monde, contre les injustes, les esprits aveugles de vérité,  
La rage d'un monde trop éphémère et vidé de toute sensibilité,  
J'ai la haine envers ceux qui éduquent et abandonnent les leurs,  
Dans un monde où rien n'a de sens, un monde dépourvu de toute justice, un  
monde qui se meurt,

Je plains cette jeunesse qui se nourrit des vieilles chimères,

Cette jeunesse livrée à elle-même,

Qui s'autodétruit sous l'excès de la haine,

Un monde qui vit sous le seuil des critiques,

Je plains cette liberté déconsidérée,

Je plains ceux qui rêvent et ne cherchent le mal dans chaque erreur,

Je crains cette génération meurtri par les guerres incessantes,

Ces dirigeants qui privilégient les leurs plutôt que l'humanité,

Je crains ces mensonges dissimulés dans ces livres sans vie,

Je plains cette génération qui ne se soucie plus de l'avenir du monde, je plains ces hommes qui privilégient la richesse au lieu de la survie de l'humanité

Nous sommes dans une époque où les mœurs et coutumes ne sont que des reliques d'une période révolue,

La nature humaine ne se cache plus pour dissimuler ses péchés, nous normalisons le mal et nous votons des lois qui nous ramènent à une sombre époque du passé ;

La démocratie dans certains états du monde n'est plus que chimère, une vie dérisoire,

Les hommes clament la paix, mais se plient aux atrocités de la guerre ;

Un monde où l'on ne respecte plus grand-chose, voire même nos coutumes sont bafouées par les fils et filles de leur propre culture sous prétexte d'un concept, moderne qu'ils nomment « mondialisation »

Les hommes se font continuellement du mal, nous vendons nos frères, nos terres et principes sans scrupule.

Nous sommes héritiers d'un monde qui tend à son déclin sous les regards impuissants de ceux qui auraient aimés faire quelque chose pour changer le triste sort qui attend le monde

L'homme est la seule créature qui détruit jour après jour son habitat en espérant y vivre mille ans.

Les erreurs de l'humain sont tellement nombreuses qu'il n'en reconnaît que peu,

Triste de constater que les politiciens ne tiennent plus leurs promesses, le mensonge devient un art pour se faire élire et c'est un fait bien réel,

La diversité qui explique au mieux la richesse du monde, aujourd'hui n'est plus que source de désordre et de haine entre les communautés du monde,

Les discriminations de tout genre détruisent peu à peu l'humanité et nul ne s'en soucie,

Ceux qui osent dénoncé le mal de l'homme se voient priver de toute forme de liberté, et la liberté d'expression se meurt,

La condition humaine est marquée depuis toujours par le mal et nul n'y échappe.

- Chaque être humain cache deux âmes, une âme sombre rempli de haine et de colère capable du pire, et une autre plus calme, plus aimable qui se plait à aimer, et à servir, pourtant les deux ne peuvent être séparées, une part d'ombre et de lumière c'est ça qui fait l'homme.
  
- Très souvent l'homme se tue à rechercher un bonheur dans des contrées lointaines et passe à côté de ce qui importe vraiment, minimisant les nobles opportunités, il se voit perdu car il recherche un trésor inatteignable.
  
- Tant de fois nous nous sommes demandé, qu'est-ce que le véritable bonheur ? Et nos réponses se conçoivent dans le matériel, oubliant que les personnes qui nous entoure, ceux qui comptent pour nous et pour qui nous comptons, et l'amour qu'ils nous portent, c'est cela notre véritable bonheur.
  
- Arrêtons de courir derrière l'inatteignable, arrêtons-nous un instant et apprenons à aimer ce que nous possédons déjà.



- Bien qu'il nous extirpe des certaines situations difficiles, le mensonge ne saurait vêtir l'image d'une vertu, bien au contraire, il nous aveugle, nous éloignant des autres, et par-dessus tout il nous empêche de voir le véritable nous, vivant ainsi dans l'illusion totale.
  
- Ne vous sentez pas obliger de toujours tout dire sur vous, vous avez droit à une intimité, que les relations extérieures ne vous obligent point à ne pas avoir des secrets propres à vous, ceux qui vous aiment vraiment vous comprendront.
  
- Nous avons tendance à fuir ce que nous jugeons irréalisable, et nous nous jetons sur ce qui nous paraît facile à atteindre, oubliant qu'il y'a du plaisir à sueur pour ce qui nous passionne et cela peu importe les épreuves nous gardons la tête haute, car nos rêves sont grands et ils nous définissent.
  
- Arrêtez de vous plaindre à chaque instant, personne ne peut prétendre soutenir l'idée de la vie facile, alors sortez, bravez l'impossible, soyez fort et croyez en vous.
  
- Ecrivons pour dénoncer, faire aimer, plaider, plaire, inviter à l'hymne de la vie, pour exprimer notre détresse, notre colère, écrivons pour changer le monde et les hommes, alors n'écrivons plus pour ne rien dire.

- La mort ne prévient pas dit-on ! c'est un mystère qui nous attend tous.
- L'homme est un être fou, capable du pire, comme du meilleur, à croire que chaque être humain cache une âme sombre, dissimulée sous les apparences d'un visage qui invite à l'amour.
- Que nos pensées ne soient point soumises à une réalité sans actes, ne nous limitons pas à penser ; penser c'est bien, mais faire est mieux.
- La diversité est une richesse, les mots les plus vifs sont les reflets d'une âme sensible, et l'homme fort se tue à la tâche.
- Vos livres ternissent, dépourvus de vie, ils perdent peu à peu de leur valeur, n'attendez plus demain pour y jeter un coup d'œil.
- Chacun possède un destin bien à lui, un objectif à atteindre, des rêves à accomplir, des ambitions encore plus grandes ; mais l'essentiel c'est d'avoir un mental d'acier.
- La douleur, la souffrance, le chagrin, les échecs, sont là nos faiblesses, et pour les combattre il faut du cœur. \*
- la vraie discipline est celle qu'on cultive en soi.
- La solitude nous apprend à s'auto connaître
- Ne soyons pas indifférent face aux malheurs des autres, prêtons y attention, car c'est cela avoir du cœur.

- Ne vous souciez plus des vieux démons du passé, avancez et braver le lendemain.
- Un sourire ou un rire peut changer toute une vie et redonner espoir, ne les cachons plus, ne privons pas la terre de ces merveilles, elle en serait bien trop triste.
- Certains combattent avec leur corps, leur bouche, leurs écrits pour ainsi prouver leur force ; avez-vous essayé le silence ? vous serez ému de voir son pouvoir.
- Vivre c'est aussi accepter la douleur.
- Il n'y a pas que l'école qui éduque, essayez l'école de la vie.
- Il ne pas nécessaire de toujours dire ce que l'on pense, car les mots peuvent séduire, tout comme ils peuvent détruire des cœurs.

## SURVIVANTS

Aujourd'hui et comme toujours, la vie est un combat, et chaque jour nous nous devons de tenir, braver l'impossible, et croire que nous serons satisfait et fier de ce que nous aurons réalisé. Nombreux sont ceux qui refusent l'idée que la vie est un chemin preux et seuls les braves peuvent en voir le bout. Tout au long de notre vie nous aurons à rencontrer des difficultés, des situations qui nous affaibliront, des situations qui nous mèneront à penser que rien ne nous réussira, qu'il faut sacrifier son âme ou les nôtres pour y arriver. Mais tout cela n'est qu'une étape nécessaire, très souvent c'est dans la douleur qu'on se découvre pleinement et nous prenons conscience de qui nous sommes.

Les regards des autres peuvent nous noyer dans le désespoir, nous affaiblir, nous marginaliser et tuer notre détermination ; la vie est une lutte que nous menons sans fin et chaque « jour suffit sa peine » dit-on. Cachons nos pleurs, nos peurs, nos craintes s'il le faut, ne montrons pas notre fragilité au monde, relevons-nous à chaque chute avec un sourire à chaque fois. Inspirons-nous d'épreuves, ne nous ne laissons pas submerger par les sentiments de doutes, chacun cache une force en soi, il ne reste plus qu'à la trouver et montrer au monde que nous pouvons aussi être qui nous rêvons d'être.

La vie reste un chemin plein d'incertitude, et nul ne connaît son dessein, encore moins ce qui lui arrivera dans la seconde qui suis, mais au-delà de toute cette incertitude, nous nous devons d'être des éternels rêveurs, que nos rêves ne meurent jamais, que nos idées nous guident vers cette destinée qui nous tend la main. Ne dormons pas, ne nous laissons pas atteindre par leurs cris de découragement, chacun mène son combat, et nul ne se doit de faire un choix de mode de vie sur l'autre, que personne ne nous malmène, que rien ne ternisse nos rêves.

La clé de la vie ne viendra pas au rendez-vous comme on le voudrait, encore moins nous être servis sur un plateau, mais il nous faut aller la chercher, peiner s'il le faut, car l'espoir c'est cela qui nous motive et nous anime. Même avec un visage ensanglanté nous y arriverons, acceptons de vivre avec l'envie de réussir et cultivons notre force jour après jour et croisons les doigts tout en soutenant nos convictions. Ce à quoi nous croyons est plus fort que tout, que les haineux

ne nous enivre jamais. Voyons plus loin que le bout de notre nez, rêvons plus et réalisons, ne soyons pas des mendiants du bonheur, que la vie nous porte des coups et qu'elle nous tue, ne soyons jamais diviser, que rien ne sépare ce que nous aurons tissé de nos cœurs. Nourrissons nous de détermination, soyons fou de croire que notre vie n'est pas résumée à la pauvreté, battons-nous, soutenons nos croyances, nos envies et nous verrons qu'il suffit d'espérer pour trouver sa voie.

## TRISTE REALITE

Curieusement nous vivons une époque où rien n'a de sens, une époque tragique qui nous fait penser à la fin de temps ; tout ce qui a été vu comme vertu dans le temps jadis, aujourd'hui n'est que souvenir, et nous ne nous soucions plus du lendemain, ce qui importe c'est ce que nous faisons maintenant, ce que nous gagnerons et le sort de l'humanité ne nous importe que très peu.

Nos gouvernants ne prennent plus des décisions pour le bien communautaire, mais pour satisfaire leur égo démesuré. Les guerres dans le monde n'en finissent pas, la pauvreté ne cesse d'étendre son autorité, les maladies tuent les plus démunis, et la haine ne fait que nourrir les cœurs des hommes. Le monde a toujours été en danger depuis la nuit de temps, plein des guerres et conflits incessants, mais l'actuel monde dépasse de loin l'ancien en atrocité.

Rare sont ceux qui voient le mal et le dénonce, très peu s'est sont levés pour dire non à un système corrompu, nul n'ose mettre de côté ses intérêts au service de autres, l'humain a perdu sa sensibilité, et ne se préoccupe que de ce qui pourrait le rendre heureux.

Encore aujourd'hui on nous parle du réchauffement climatique qui menace peu à peu notre monde, seulement une poignée de personnes réagissent, comme si cela ne concernait qu'une minorité et non l'humanité toute entière. C'est sont pourtant nos actes qui tuent à petit feu cette belle planète, mais face à cette réalité certains se taisent, pire encore, ils ne font rien. Nos industries, nos bâtiments à perte de vue, nos innovations, nos avancées technologiques, voilà ce qui nous préoccupe tant. Nos lois n'ont de mérite que si elles défendent nos intérêts et non ceux de l'humanité. L'homme devrait prendre conscience du mal qu'il inflige à cette planète et commencer à prendre des mesures pour limiter ces actions qui dépassent et mettent en danger ses semblables ; l'humain ne dévoile son côté sombre que devant le pouvoir de l'argent, il serait prêt à vendre ses principes, sa patrie, juste pour jouir d'un bonheur qui ne dure à jamais.

Il ne suffit pas de proposer des lois, il faut aussi les appliquer et les suivre de près, ne nous exprimons plus avec des faibles mots dépourvus de sens, ne fermons plus les yeux face au déclin du monde, réagissons, disons non à toutes ces actions qui rendent la terre invivable, afin d'assurer un avenir meilleur à nos futures générations.

## S'ACCEPTER

Aujourd'hui nous vivons une époque qui n'a presque rien n'à avoir avec celui qu'ont connus nos pères. Ce siècle semble aller à l'encontre de tout ce qui est centré sur l'utile et le nécessaire ; la jeunesse se laisse influencer par des innovations un peu trop osées, et elle se plait à marcher selon son époque. Encore aujourd'hui il est presque impossible de vivre sans complexe, sans ce sentiment qui nous pousse à croire que nous ne sommes pas assez bon, que nous ne valons rien, que les autres sont plus que nous, et que c'est sur eux seul que tourne le monde. Nombreux sont de ceux aussi qui se croient inférieurs face à certaines réalités de la vie, qui perdent confiance en eux ou qui manquent tout simplement de motivation et c'est bien normal, cela prouve à quel point l'homme ne sera jamais comblé, mais qu'il restera toujours insatisfait de ce qu'il est ou de ce qu'il possède, il en voudra toujours d'avantage pour calmer sa soif de plénitude.

Il nous arrive à tous de penser que l'autre est mieux que nous, qu'il a plus de moyens que nous, ou encore qu'il plait à tout le monde et que nous, nous ne sommes là que pour jouer un rôle bien précis, celui d'accompagnateur. Cet état d'esprit nous mène toujours dans un chemin rempli d'embûches, ce sentiment de complexe nous fait culpabiliser, croire que vous ne valez rien, c'est un signe de la non reconnaissance de soi.

La vie nous fait confronter à certaines de ses réalités et nous n'en pouvons rien. On aimerait tellement ressembler aux autres, avoir leur vie, leur succès, que nous en oublions même d'exister vraiment, car vivre sous l'ombre de quelqu'un d'autre, c'est comme porter un

masque et prétendre être cette image alors que nous ne cachons que celui que nous sommes vraiment. Nous devons apprendre à nous accepter tel que nous sommes, chaque être humain a une destinée propre à lui, des visions personnelles, la manière différente de voir les choses, et nous nous avons toutes ces choses et nous avons aussi le droit de concevoir ou de comprendre certaines situations avec nos propres croyances et convictions.

Les autres ne peuvent pas définir qui nous sommes, nous sommes maître de ce que nous représentons, celui qui nie ce qu'il est, est semblable à celui qui n'a pas de racine. Accepte toi avec tes défauts, car si nous en avons, donc les qualités sont encore en nous il suffit de les trouver. Nous ne gagnerons pas le respect des autres si nous nous négligeons nous-même, d'abord s'accepter et les autres suivront. Ne nous sentons pas obligés de vouloir plaire à tout le monde, sinon nous serions en train de vivre pas selon notre volonté, mais par celle des autres, parce-que nous décidions de vivre pour leur plaire. Bon nombre de personnes ne digèrent pas le fait d'être différent, tant en taille, intelligence, capacités physique, oubliant même que nous ne pouvions être identique, de même que nous avons été créé différemment, c'est ainsi que nous nous devons d'accepter cette variété.

Ce qui fait vraiment le monde, c'est cette mixité, la différence, est c'est bien elle la richesse du monde, comment aurions-nous vécu s'il fallait que nous soyons pareil ?

Nous voulons tellement paraître que nous passons à côté de l'essentiel, le nécessaire n'a plus de place dans nos cœurs, le besoin est remplacé par l'envie, et c'est ainsi que nous nous perdons. Vouloir plaire aux autres c'est se refuser le droit de vivre et surtout d'être libre. Rien ne nous oblige à être comme ceux-là, restons nous-même, et laissons le monde venir à nous. Nous nous devons de trouver la



force dans ce que l'autre trouve de faible, que seules nos actions définissent ce que nous sommes et non les avis de certains.

Le sentiment d'incapacité et de vulnérabilité ne nous mèneront que sur le chemin de l'échec parce-que nous prêtons à chaque fois attention à ce qui se dit ailleurs, et ce qui est dit nous affecte et nous décourage que nous n'arrivons plus à penser par nous-mêmes, nous pensons que quoi que nous disions ou faisons, sera aussitôt rejeté par l'opinion de autres. Nous n'arriverons à rien si cette peur nous habite, la peur de ne pas être aimé, respecté à sa juste valeur. Nous vivons une époque où il en faut peu pour minimiser une personne, nous n'avons presque plus à avoir des raisons pour dénigrer son semblable, il suffit juste de ne pas l'encourager dans ce qu'il accomplit pour lui faire perdre l'équilibre et tuer sa confiance en même temps.

Vivons pour nos rêves, pour ce qui nous passionne vraiment et non regarder la vie des autres et souhaiter de les ressembler.

L'homme devrait vivre sans avoir à se soucier de ce qui se dit derrière son dos, vivre sans la peur d'être jugé de par ses différences, on peut tuer un homme de plusieurs manières, et parmi elles, y'a le rejet, la discrimination et bien plus. La nature humaine s'efforce à chercher de quoi nuire à ses semblables, elle n'émerge que dans le mal et cela sans s'en soucier, le manque de sensibilité à l'égard des autres la rend antipathique. Acceptons le fait que nous sommes déjà nés et rien ne changera cette réalité. Nous restons constamment centrés sur nos défauts que nous oublions de vivre pleinement ce que nous offre la vie, chacun porte son fardeau et ses joies, ce qui nous tue, c'est se renier, se refuser le monopole de l'assurance.

## SOLEIL LOINTAIN

« Je t'aime ! » L'une des phrases les plus captivantes que l'humain se soit donné d'aimer. Une simple phrase composée de quelques mots à première vue insignifiants, mais qui en disent long. Très souvent cette formule nous permet d'une certaine façon de se mettre à nue et d'avouer nos sentiments, on dirait même que c'est une expression introductive ou concluante pour certains. Souvent cette petite phrase ouvre bien des portes, des ouvertures qui laissent place à une nouvelle histoire, une noble et belle aventure au cours duquel les personnes se découvrent et apprennent à partager au mieux ce qu'elles ont à s'offrir. De ce passage naît un sentiment de bonheur, de paix car on se sent aimé et qu'on aime celui ou celle qui nous plaît, favorisant ainsi le début de quelque chose de beau, une histoire qui nous incite à vouloir vivre chaque instant comme si c'était le dernier. L'amour oui, est une flamme qui anime chaque être humain, et l'on aimerait bien avouer nos sentiments à celle ou celui qui fait battre notre cœur. Trouver un amour, c'est se trouver un refuge, un abri contre le monde extérieur, ne se concentrer qu'à deux, protéger ce que l'on possède et tant pis s'il faut être traité d'égoïste ce qui compte c'est d'être à côté de celle ou celui qu'on aime. Nombreux sommes ceux qui cherchent à ressentir ne serait-ce que pour l'espace d'un instant le plaisir de se sentir aimé, de savoir que nous comptons pour quelqu'un. Nous voulons tous être aimé, plaire à certains, se découvrir dans l'autre et d'espérer vivre le véritable amour.

On a longtemps cru que la confiance peut se donner gratuitement sans exigence, oubliant qu'elle se mérite, car nul ne peut avouer ses sentiments dans l'espoir d'être compris, et par après vivre dans le

mensonge total. la preuve nous détestons qu'on nous mente ou que l'on essaie de nous cacher des choses. Aimer l'autre signifie aussi laisser place à la transparence, à la confiance, car nous ne sommes plus seul, nous partageons notre vie avec celle ou celui qu'on aime.

Nous essayons tous de rechercher désespérément cet amour idéal, où contrainte, soumission, souffrance, peine, chagrin n'existent que dans nos songes. Nous aspirons à vivre un amour de rêve, cet amour qui n'a pas de faille, mais nous oublions que tant que nous sommes de nature humaine, toutes nos conceptions ou du moins notre existence se doivent de se soumettre à l'imperfection, et nous ne pouvons être parfait. L'amour véritable ne fait pas référence à une forme quelconque de dépendance émotionnelle, mais c'est lorsqu'on se sent soi-même, qu'on arrive à se confier et être compris, une situation où vous êtes la priorité de l'autre, être prêt à accepter l'autre avec ses qualités et ses imperfections. Un amour véritable se doit d'exclure cette jalousie malsaine qui tue peu à peu nos sentiments.

Aimer c'est accepter que l'autre vive en nous, qu'il soit non seulement une des raisons pour lesquelles nous vivons, mais qu'il fasse notre bonheur. Donner son cœur à l'autre est un risque car nous ne serons jamais sûr de la manière dont il sera traité ; mais c'est aussi ça l'amour, se donner sans compter, pas aveuglement comme on le voudrait bien le croire, car lorsqu'on est amoureux nous ne sommes pas aveugle tout de suite non ! Mais nous ne nous permettons de voir que ce qui est utile et constructive et faire omission de tout ce qui peut nuire. Toutefois, ce qui tue nos sentiments, c'est très souvent notre égoïsme, nous voulons tout contrôler, avoir le dessus sur tout, imposer nos désirs, vouloir à tout prix être le(a) dominant(e), que nous en oublions de vivre normalement. Si nous sommes à la quête de cet amour véritable, nous nous devons de vivre avec l'idée que celui ou celle qui partage ma vie n'est pas parfait(e) et nous non plus, et n'avoir qu'une seule mission, construire quelque chose de durable, favoriser l'échange. le dialogue et n'est possible que si nous arrivons

à nous comprendre et de s'absorber l'un dans l'autre, Et puis nous ne pouvons pas prétendre aimer l'autre si nous sommes incapable de donner.

En soit, l'amour véritable ne se voit pas mais il se ressent dans le cœur de ceux qui s'aiment vraiment, de ceux qui peuvent surmonter toutes épreuves, car le vrai amour ne peut se définir, c'est un terme bien trop complexe, il est un sentiment et non une sensation encore moins une émotion.

