



*Les baines et le
lâcher prise*

Connaissez-vous les baines ?

Ce sont des phénomènes que l'on retrouve sur l'océan Atlantique : vous avez pied, puis vous marchez dans un trou, dans le sable et le courant vous entraîne vers le large.

Vous pouvez vous battre contre le courant, mais vous ne serez pas plus fort.e que l'océan. Vous pouvez vous résigner : vous laisser couler, submerger par chaque vague.

Vous pouvez lâcher prise : vous maintenir à la surface, faire des signes pour appeler à l'aide, attendre que l'on vienne vous secourir, mais de manière active, puisque vous faites tout ce qui est possible pour sauver votre vie.

Le lâcher prise, c'est actif !