

## Kes see tunne on?

Viha.  
Viha on kui kutsumata külaline.  
Ta tungib tuppa kui üle mõistuse suur sajalagne.  
Viha ei anna asu.  
Ta muudkui pressib peale ja võtab hinge kinni.  
Viha on hirmus kole ja lämmatav.  
Vihalaine lööb pea kohal kokku ja moodustab parve, mille mõju tunnevad teisedki.  
Vihamullid mulksuvad ja süüdistused mürgitavad meeli.  
Viha jõu võib kustutada kurbus.  
Kurbus on vihm, mille sõrmed uuristavad end pinnasest läbi.  
Kurbuse sees kriibib Pettumus.  
Pettumus on kui nõtkes kass.  
Ta püüab kinni sinu see oleva hiire – hiire nimega Ootus.  
Ootusest saab siis Pettumus.  
Must Mure.  
Mure sees tärkab taim, milles pulbitsevad uued võimalused.  
Uus algus. Puhas leht.  
Mis meelest ei lähe, see tuleb tagasi.  
Kui teda lähemalt katsuda, muudab ta kuju.  
Aegamööda, tasapisi  
pääsevad ajapendlist välja tundemaastikud.  
Viha vend Vimm otsib kohta, kus vaikselt vihata.  
Vimm on kui tüütu kärbes.  
Hirmsasti tahaks temast lahti saada, aga ta oskab end varjata.  
Kui astuks õige endast välja ja laseks tunnetel minna?  
Võib vabalt juhtuda, et midagi jääb.  
Ja midagi tahab välja tulla.  
Las ta siis tuleb. Vaikselt ja Vihata.

## Qui est ce sentiment ?

La Colère.  
La Colère est comme un hôte indésirable.  
Il entre dans la pièce comme un énorme mille-pattes.  
La Colère ne cesse de te déranger.  
Il continue à appuyer jusqu'à ce que tu suffoque.  
La Colère est terriblement laide et étouffante.  
Les vagues de Colère s'affrontent au-dessus de ta tête dans un troupeau qui affecte également les autres.  
Les bulles de Colère bouillonnent et empoisonnent tes sens.  
Le pouvoir de la Colère peut être étouffé par la Tristesse.  
La Tristesse est une pluie dont les doigts se glissent à travers le sol.  
À l'intérieur de la Tristesse se cache la Déception.  
La Déception est comme un chat gracieux.  
Elle attrape la souris qui se cache en toi. La souris nommée Espoir.  
L'espoir devient alors la Déception.  
Inquiétude Noire.  
À l'intérieur de l'inquiétude, il y a une plante qui bourgeonne d'opportunités.  
Un nouveau départ. Une table rase.  
Ce qui n'est pas oublié revient.  
Lorsqu'il est touché de près, il change de forme.  
Peu à peu, pas à pas,  
les paysages émotionnels s'échappent du pendule du temps.  
La sœur de la Colère, la rancune, cherche un endroit où fumer silencieusement.  
La rancune est comme une mouche gênante.  
Tu veux te débarrasser d'elle, mais elle sait se cacher.  
Et si nous sortions de nous-mêmes et laissons aller les sentiments ?  
Il pourrait facilement arriver que quelque chose restera.  
Et quelque chose voudra émerger.  
Laisse faire. Tranquillement et sans Colère.