

L'HISTOIRE : TERJE HENK

TRADUCTIONS FRANÇAISES: MARI VALLIK

TRADUCTIONS ANGLAISES: EKKE M. HENK

## 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.

## Who is this Feeling?

Anger.

Anger is like an uninvited guest.

He storms into the room like a huge centipede.

Anger doesn't stop bothering you.

He continues pressing until you suffocate.

Anger is awfully ugly and smothering.

Anger waves clash over your head into a flock that affects others as well.

Anger bubbles are boiling and accusations are poisoning your senses.

The power of Anger can be muffled by Sadness.

Sadness is rain whose fingers slide themselves through the soil.

Inside Sadness lurks Disappointment.

Disappointment is as a graceful cat.

She catches the mouse hiding inside you. The mouse named Expectation.

Expectation then becomes Disappointment.

Black Concern.

Inside Concern there is a plant bubbling with new opportunities.

A new beginning. A blank slate.

That which is not forgotten comes back.

When touched closely it changes shape.

Gradually, step by step the emotional landscapes escape from the pendulum of time.

Anger's brother Grudge is looking for a place to silently fume.

Grudge is like a bothersome fly.

You want to get rid of him badly but he can hide himself.

What if we stepped outside of ourselves and let the feelings go?

It might easily happen that something remains.

And something wants to come out.

Let it come then. Quietly and without Anger.