

AVRIL 2026AVRIL 2026AVRIL 2026AVRIL

paris, fontainebleau

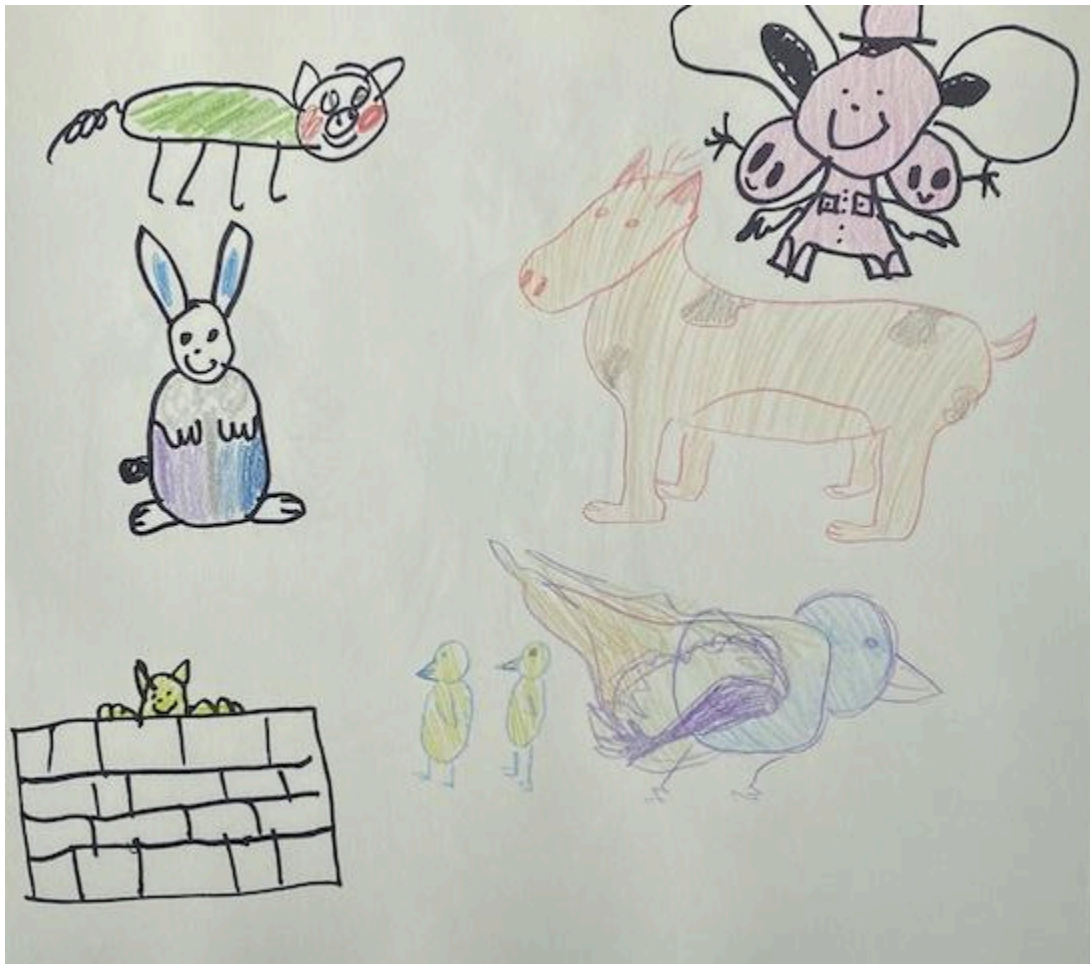


INTRO

cette lettre arrive (plus ou moins) chaque fin de mois

temps de lecture : ~8 minutes

un concentré d'idées, de méthodes, de photos, de dessins,
de colère, de douceur,
et de projets en train de se faire



fait avec damien

DOSSIER DU MOIS - les styles d'attachement

je continue les blocs journaliers, environ 5x semaine :

visualisation 30 min

écriture 30 min

dessin 20 min

lecture 30 min

pas parfaitement

mais assez souvent

pour que ça change vraiment quelque chose

c'est fou



oui

ôte aux vidéos sur les styles d'attachement

(sans tomber dans le contenu IA ou viral, youtube est en feu avec cette lunette relationnelle)

globalement :

attachement dit anxieux

attachement dit évitant

attachement dit désorganisé

qui peuvent évoluer vers un attachement sécure, ou plutôt sécure

tu vas reconnaître des gens

des dynamiques

ça te parle ? (moi, énormément ces temps-ci)





CE QUE JE LAISSE

- looper le négatif
- achats impulsifs (certains sont sains et fun)
- des micro hontes, des micro haines
- comparaisons

toi ?



→ [le taylorisme augmenté - critique de l'intelligence artificielle](#) – Juan Sebastián Carbonell (accurate)

commencé, plume joueuse et unique :

→ [une année à paris avec gertrude stein](#) – deborah levy (trad. Céline Leroy)

arts visuels

→ énorme coup de cœur pour les œuvres du peintre américain Thomas Nozkowski, que je ne connaissais pas
le mois prochain, je vous présente mes dessins prefs de chagall

