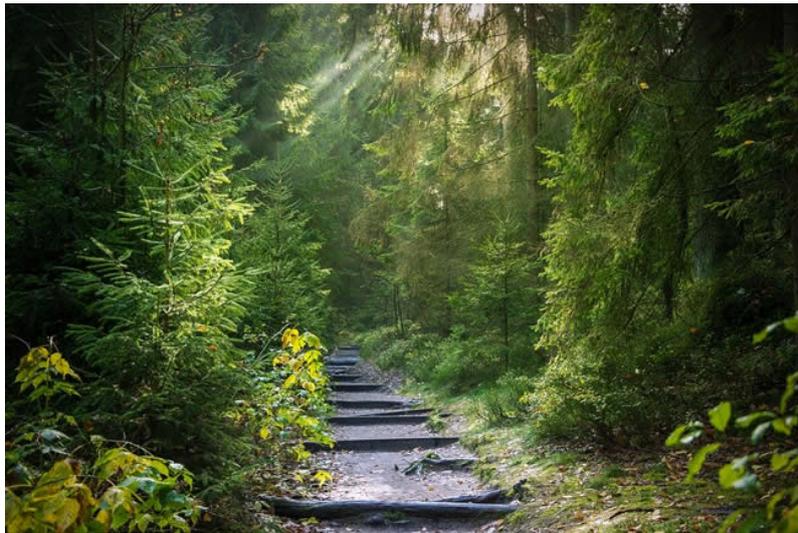


# Développer la conscience corporelle

## Porte d'entrée des émotions Boussole intérieure



### 1) LA GRATITUDE CORPORELLE

Il s'agit de stimuler la reconnaissance pour ce que votre corps fait pour vous chaque jour :

- votre cœur qui bat et pompe le sang jusqu'à chaque cellule, qui à son tour accomplit son minutieux travail pour l'équilibre global
  - votre digestion qui vous permet de transformer la nourriture en énergie
  - votre immunité qui vous protège,
  - votre motricité qui vous permet de vous mouvoir, vous déplacer
  - votre résilience, qui vous permet de cicatriser, réparer les fractures, guérir de maladies...
  - le potentiel créatif de votre corps qui vous permet de chanter, danser, dessiner, jouer...
- Et tant d'autre choses que vous pouvez commencer à remarquer et valoriser au quotidien.

Cultivez la gratitude pour ce merveilleux corps qui vous permet de voir la beauté, d'entendre les plus belles musiques, de sentir les parfums, de goûter vos plats préférés, de toucher, d'expérimenter le monde de tant de manières...et qui a été à vos côtés depuis le commencement.

## 1) SCAN CORPOREL (méditation intéroceptive)

### (Re)découvrir la diversité des sensations

Cette première démarche se fait à travers la pratique guidée du **scan corporel** :

- à laquelle je vous initie en séance
- vous y avez accès pour continuer à vous entraîner sur ma chaine Psychologie Nomade : <https://www.youtube.com/@psychologienomade>

Je vous invite à le pratiquer jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment à l'aise pour le faire par vous-même, de manière plus courte (par exemple le soir avant de s'endormir).

## 2) SCAN EXPRESS AU QUOTIDIEN

### Connecter avec les sensations dans la vie de tous les jours et les nommer

C'est une forme plus instinctive du scan corporel qui dure de quelques secondes à quelques minutes (mais en général moins d'une minute). Il s'agit de se connecter au corps et de le parcourir consciemment, comme pour un bref état des lieux.

L'idée est de le faire régulièrement, à différents moments de la journée, au cours de différentes activités... pour sentir les variations de ressentis selon les contextes. Cela permet de réhabituer votre système nerveux à être relié aux sensations, pour être plus présent dans votre corps, mais aussi vos émotions (et cela aide à réguler le stress).

**Important** : Si vous partez d'un état où vous êtes très dissocié de vos sensations, je vous invite à commencer par vous relier aux ressentis les plus basiques, liées aux besoins vitaux:

- faim, soif,
- respiration
- fatigue,
- sensation de pression sur la vessie,
- besoins d'élimination
- ...

A partir du scan corporel et de la grille de lecture ci-dessous, prenez l'habitude de mettre des mots sur vos sensations (cela vous permet de les préciser).

Localisation	Qualité	Intensité	Température	Images Métaphores
Partie du corps	-Détente/tension -Souplesse/crispation  -Moelleux/rigidité  -Ouverture /fermeture -Expansion/rétraction	Entre 0 et 10  0 : très faible intensité, presque imperceptible	-Brulant, chaud,  -Tiède, tempéré,	Si présentes (pas nécessairement)  - Couleurs

	-Mouvement-immobilité -Circulation/figement  -Lourdeur/légèreté  -Fourmillement/calme  -Humidité/sècheresse  -Plénitude/vide  Lenteur/précipitation	10 : très forte intensité, sensation qui s'impose	- frais, froid, glacial	- Nœud dans la gorge, poitrine comme dans un étau, papillons dans le ventre, en avoir gros sur le cœur, voir rouge...
--	--	---	-------------------------	---

Vous pouvez enrichir le tableau de vos propres découvertes : tiraillement, pétilllement, pulsation...

On peut si on le souhaite tenir un petit carnet des sensations que l'on se réapproprie.

*Se rappeler que la neutralité aussi est une qualité de sensation (une sensation neutre n'est pas une absence de sensation !)*

### 3) MON MOMENT « CORPS CONSCIENT »

Choisir/aménager votre une courte activité du quotidien, plaisante, où vous êtes en lien avec son corps, dans une pleine écoute des sensations, c'est-à-dire sans faire autre chose en même temps :

*Ex : s'offrir une boisson chaude en ne faisant d'autre que la boire, se passer de la crème, se coiffer, s'étirer, respirer une odeur que l'on aime, se masser, faire une pause et respirer consciemment...*

C'est une démarche de pleine conscience, c'est-à-dire accorder toute son attention à ce que l'on est en train de faire : quand je mange, je mange, quand je marche, je marche, quand je vis mon activité corps, j'y accorde toute mon attention, je ne fais pas ma liste de courses dans ma tête en même temps !

Cela n'a pas besoin d'être long, cela peut même être très court, c'est la régularité qui est la plus importante et que cette activité soit agréable, même si au départ, votre esprit à envie de vous distraire en vous poussant vers autre chose.

### 4) IDENTIFIER LES DECONNEXIONS

Observer quand et comment **on évite ou bloque** la reliance aux sensations au quotidien (et donc aux émotions).

Cela peut être en s'engouffrant dans ses pensées, en scrollant sur les réseaux, ou à travers toute activité non modérée : manger ou faire du sport à l'excès, se noyer dans le travail ou dans les séries...

- Prendre conscience de toutes les fois où l'on se distrait pour éviter de sentir

*Se féliciter chaque fois que l'on s'en aperçoit car si on se rend compte qu'on a bloqué une émotion/sensation, cela veut aussi dire qu'on a remarqué qu'il y avait quelque chose qui commençait à se manifester.*



Si votre système nerveux a appris à vous dissocier de vos sensations, il avait de bonnes raisons pour le faire. Les suggestions que je vous propose ici représentent une partie de l'entraînement que vous pouvez mettre en place pour vous reconnecter au corps, cela ne remplace pas un travail psychothérapeutique avec un professionnel formé aux traumatismes.

N'attendez pas que votre corps fasse mal pour lui prêter attention. Cela peut prendre du temps de renouer l'amitié avec notre maison intérieure. Soyez patient et allez-y une étape à la fois. En commençant par comprendre que le non amour du corps parle de blessures à guérir, mais pas de votre corps lui-même. Le fil rouge ici est celui de la bienveillance et de la compassion. Prenez soin de vous.

Puissez-vous vous sentir en paix, présent, connecté au temple sacré de votre corps.