

# 3 outils pour se reconnecter à son corps en douceur

## 1) La respiration : pratiquer la cohérence cardiaque

### Avant de démarrer

- Assis ou debout, dans une position confortable, pieds bien ancrés dans le sol, commencez par relâcher les épaules, les descendre. Vous pouvez aussi les rouler vers l'arrière, vers l'avant 2-3 fois.
- N'essayez pas de « ne penser à rien ». Posez votre attention sur votre respiration, juste votre respiration.
- Lorsque des pensées surgissent au cours de l'exercice, c'est normal, c'est le fonctionnement normal de l'esprit. Remarquez-les, observez où votre esprit est parti puis ramenez doucement votre attention sur la respiration. Et ce, autant de fois que nécessaire.
- Lorsque vous cessez l'exercice, prenez le temps de sentir comment vous êtes à l'intérieur et ce qui se passe dans votre corps (y compris si vous ne sentez rien dans le corps : ne rien ressentir, c'est aussi un ressenti).

### Comment ça se pratique ?

A faire idéalement pendant 5 min, **3 fois par jour**, pendant 8 semaines d'affilée au moins.

Yeux fermés ou ouverts, comme vous préférez :

👉 Inspirer par le nez, sur 4 temps

👉 Expirez bouche entrouverte mâchoire relaxée, sur 4 temps (si c'est plus confort pour vous, expirez par le nez)

👉 Continuez ainsi pendant idéalement 5 minutes

👉 Vous pouvez passer à un rythme de 3/3 ou 5/5... suivez ce qui vous convient le mieux, gardez inspiration et expiration de longueur égale.



A tester : l'appli [Respirelax+](https://chloeduval.psychosexologue.fr) , gratuite, aide à pratiquer la cohérence cardiaque

## 2) La pleine conscience

### C'est quoi la pleine conscience ? (source : epsm Lille Metropole)

La Pleine Conscience (ou *mindfulness* en anglais) consiste à **prêter volontairement attention avec bienveillance et curiosité au moment présent**.

Elle se pratique en dirigeant son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire :

- Délibérément : nous faisons le choix de porter notre attention sur l'expérience du moment présent. Notamment l'expérience sensorielle (la vision, la respiration, le ressenti du corps, les sons...), ce qui permet d'éviter de nous focaliser sur nos pensées. Il n'y a qu'un « rail » dans l'esprit, donc si je place mon attention sur mes perceptions sensorielles, mes pensées n'ont plus la place. Mon esprit produit sans cesse des pensées : c'est sa fonction, c'est normal. Ces pensées resurgissent sans cesse et m'embarquent souvent. Lors de la méditation en pleine conscience, contrairement à d'habitude, je m'en rends compte. C'est à ce moment là que je peux « sortir » de ma pensée pour l'observer (donc défusionner) et la laisser se décrocher. J'y arriverai avec un peu d'entraînement !!!
- Au moment voulu : on commence à le pratiquer durant les exercices de méditation. Avec de la pratique régulière, cette façon de fonctionner en pleine conscience peut intégrer progressivement notre vie quotidienne.
- Sans jugement de valeur : cela a également pour but de ne pas stimuler nos pensées « toxiques ». Je peux remarquer à quel point chaque pensée comporte un jugement. Le mieux est de nous mettre dans la peau d'un débutant ou d'un novice, c'est-à-dire de regarder, de réaliser nos expériences de la vie comme si c'était la première fois. Dans un état d'esprit de curiosité et d'ouverture.

### Pourquoi ça aide à reconnecter à son corps ?

Pratiquer la pleine conscience régulièrement améliore la gestion des émotions et de l'anxiété et restaure le sentiment de sécurité, car elle aide à diminuer l'intensité de nos réactions aux éléments qui nous perturbent.

Cela peut également aider à rester ancré.e dans le moment présent, à atténuer les symptômes de dissociation émotionnelle et à développer l'attention aux sensations corporelles.

*Si vous sentez que ces exercices de pleine conscience génèrent de l'anxiété chez vous, ne les faites pas. Vous pourrez les pratiquer, si cela s'avère pertinent pour vous, avec un.e thérapeute dans le cadre d'un accompagnement bienveillant et sécurisé.*

### Exemples de pratique de pleine conscience

#### Pratique 1 : La douche en pleine conscience

Il s'agit tout simplement de prendre une douche non pas rapidement et sans y penser comme on fait d'habitude mais en posant délibérément son attention sur le moment présent et sur les sensations.

- Préparez l'environnement : lumière agréable, température qui vous convient, musique ...
- Assurez-vous d'avoir un peu de temps sans être dérangé.e

- Prenez une grande inspiration avant de vous déshabiller lentement et à partir de maintenant, prenez conscience de tout ce que vous faites : les mouvements, la sensation des vêtements qui touchent votre corps, le changement de température ressentie lorsque vous vous retrouvez nu.e...
- Sentez l'eau qui coule sur votre peau, sa température, sa pression. Entendez le son des gouttes d'eau sur votre corps, sur le sol...
- Prenez du savon et prenez le temps de ressentir ce toucher dans votre main, son poids, sa texture, son parfum. Savonnez-vous lentement en posant votre attention sur le ressenti à chaque endroit du corps, prenez un peu plus de temps que d'habitude, sentez la peau sous vos doigts, le relief de votre corps sous votre main...Soyez dans le moment présent. Vous pouvez fermer les yeux si ça vous aide à rester dans vos ressentis.
- Si des pensées intrusives ou critiques arrivent en cours de route, accueillez-les sans jugement, avec bienveillance, et laissez-les glisser pour recentrer votre attention sur votre douche et vos ressentis.
- Quand vous avez terminé, sortez de la douche et ressentez : le changement de température, la sensation de la serviette sur les parties de votre corps. Rhabillez vous lentement. Prenez une profonde inspiration pour clôturer ce moment.

## **Pratique 2 : Le body scan**

Sans doute l'exercice le plus pratiqué pour se connecter à ses sensations !

Il existe plein de versions possibles du body scan. Je vous en propose une version courte (11 min) à écouter :



### 3) Ressentir, nommer ses sensations

Ce 3ème point consiste à redonner au corps, progressivement, l'autorisation de ressentir et de s'approprier ses sensations.

Comment ? **En prenant conscience de ce qu'on ressent ; en apprenant à poser des mots dessus.** Quand on ressent peu ou pas du tout, c'est compliqué de nommer !

Régulièrement dans votre journée, ou à un moment précis (le soir au coucher, le matin au réveil...) prenez l'habitude de vous arrêter quelques secondes, quelques minutes, dans ce que vous êtes en train de faire.

**Posez votre attention sur une partie de votre corps** : votre ventre ; vos pieds; vos mains...la partie que vous voulez.

**Et observez. Que se passe-t-il dans cette partie de mon corps ?** Y a-t-il du chaud ? du froid ? Est-ce que ça bouge ? est-ce que c'est immobile ? Est-ce lourd ? léger ? Souple ? rigide ? Y a-t-il des picotements ? une tétanie ? Y a-t-il même une émotion ? ...Juste observez, sans jugement, sans attente. Tout est OK. Si vous ne sentez rien, c'est ok aussi ! Ce «rien» est déjà quelque chose.

Nommez vos sensations sans attendre un «résultat». Nommer suffit, la présence à soi suffit. Respirez.

Pour vous aider à ressentir et à nommer, vous pouvez utiliser l'imaginaire 🖐️Faites comme si vous pouviez donner à votre sensation dans telle partie du corps :

- une texture (rugueuse, lisse, souple, dure etc.)
- une matière (métal, bois, fumée, liquide...)
- un poids
- une couleur
- une température...

et nommez ces caractéristiques.

Faites cette pratique régulièrement et observez comme pas à pas émergent des sensations, même infimes, même fugaces.

**Prenez l'habitude de dire «je sens...» plutôt que «je pense ...».** «je sens que mon coeur bat fort» «Je sens du froid dans mon ventre» «Je remarque que mes épaules sont crispées» «Je sens que ma respiration est comprimée» «Je sens que mes mains sont lourdes»...

**Donnez à votre corps la permission de choisir** : «je peux ralentir» «j'ai le droit de m'arrêter», «je peux dire non à ce type d'exercice aujourd'hui»...Votre corps enregistre qu'il est autonome.