

# Exercice d'introspection guidée à partir du corps

Installez-vous dans un endroit calme et confortable.

Lisez une phrase introspective, à voix haute ou intérieurement, selon ce qui vous convient le mieux.

Prenez ensuite le temps d'observer les réactions de votre corps : une tension, une sensation, une zone sensible, un relâchement ou un inconfort.

L'objectif de cet exercice est de faire le lien entre les émotions et les sensations corporelles, afin d'apprendre à reconnaître les premiers signaux que votre corps vous envoie.

Cette prise de conscience vous permettra, à l'avenir, d'être plus attentive à ces messages et d'agir plus tôt lorsque l'inconfort apparaît.

Accueillez simplement ce qui se manifeste, sans jugement.  
Le corps sait, il suffit parfois de l'écouter.

# Affirmations à lire :

## Vie quotidienne & charge mentale

Je fais beaucoup de choses dans une journée, mais j'ai l'impression de ne jamais en faire assez.

Je pense souvent à ce qu'il reste à faire, même quand je me repose.

J'ai du mal à vraiment décrocher.

Je me sens fatiguée sans raison précise.

Mon corps est tendu, même quand tout va bien

## Relation aux autres & sur-adaptation

Je dis oui alors que j'aurais envie de dire non.

Je fais attention à ne pas déranger.

Je préfère m'adapter plutôt que créer un conflit.

Je prends sur moi pour que ça se passe bien.

Je me sens responsable de l'ambiance ou des émotions des autres.

## Rapport à soi & estime personnelle

Je suis souvent plus indulgente avec les autres qu'avec moi-même.

Je me critique facilement.

J'ai du mal à reconnaître ce que je fais de bien.

Je doute de mes choix.

Je me demande souvent si je fais « comme il faut ».

## Limites & respect de soi

Je repousse mes propres besoins.

Je prends du temps pour moi seulement quand tout est fait.

Je culpabilise quand je me repose.

Je m'oublie facilement.

Je sens que mon corps dit stop, mais je continue.

## Émotions & blocages internes

Certaines situations me font réagir plus fort que je ne le voudrais.

Je ressens parfois une boule, un nœud, une tension sans savoir pourquoi.

Je garde beaucoup de choses à l'intérieur.

Je n'arrive pas toujours à mettre des mots sur ce que je ressens.

Je fais semblant que ça va.

## Désirs, envies & élan de vie

Je ne sais plus vraiment ce que je veux.

Je fonctionne beaucoup en mode automatique.

J'ai perdu une forme d'élan ou de motivation.

Je sais ce que je ne veux plus, mais pas ce que je veux.

Je me sens parfois déconnectée de mes envies.

## Sécurité & contrôle

J'ai besoin de tout anticiper pour me sentir rassurée.

J'ai du mal à lâcher prise.

Je garde le contrôle même quand je suis fatiguée.

Je me détends difficilement.

Mon corps reste souvent en alerte.