

À l'écoute de son corps

*Ce jeu est une invitation à ralentir
et à se reconnecter à son corps.*

*Il n'y a rien à réussir, rien à analyser, rien à
justifier.*

*Tirez une carte, lisez la question,
puis laissez venir ce qui est là.*

*Prenez le temps de faire l'exercice proposé,
à votre rythme.*

Le partage est libre.

Le silence est tout aussi juste.

*Écouter son corps,
c'est déjà prendre soin de soi.*

S'écouter

*Qu'est-ce que je ressens dans
mon corps, là, maintenant ?*

*Pose une main sur la poitrine
Pose une main sur le ventre
Respire lentement trois fois*

*Observe simplement, sans
chercher à comprendre.*

Être présente à son corps

**Quelle partie de mon corps attire le
plus mon attention aujourd’hui ?**

Porte ton attention sur cette zone

Respire doucement dedans

Si c'est possible, pose la main dessus

*Le corps montre souvent là où il a
besoin d’attention.*

Faire une pause

***Qu'est-ce qui me ferait du bien, là,
maintenant ?***

***Choisis une seule action simple
Fais-la sans culpabilité***

***Reste présente à la sensation
Le corps aime la simplicité.***

Écouter les tensions

Où se situent mes tensions aujourd'hui ?

Nuque / épaules : hausser puis relâcher lentement

Mâchoires : desserrer la langue et la mâchoire

Ventre : respirer profondément en laissant le ventre se gonfler

Un petit mouvement peut déjà soulager.

Reconnaitre les signaux

***Y a-t-il un inconfort que j'ai l'habitude
d'ignorer ?***

Reconnais intérieurement :

« J'ai entendu »

***Ralentis volontairement une action
aujourd'hui***

Accorde-toi une pause, même courte

***Le corps se calme quand il se sent
entendu.***

Identifier ses besoins

***De quoi mon corps a-t-il besoin
aujourd'hui ?***

Repos : t'allonger quelques minutes

***Mouvement : étirement ou marche
douce***

Calme : silence ou respiration lente

Sécurité : chaleur, ancrage

Un besoin reconnu est déjà apaisé.

Accueillir l'émotion

Quelle émotion est présente dans mon corps ?

Tristesse : main sur le cœur, respiration douce

Colère : mouvement lent, étirement

Peur : ancrage, pieds au sol

Fatigue émotionnelle : repos sans stimulation

L'émotion a besoin d'espace, pas de contrôle.

Où est l'émotion ?

***Où est-ce que je ressens cette émotion
dans mon corps ?***

*Respire en imaginant élargir la zone
Relâche les épaules et la mâchoire*

*Accueille la sensation telle qu'elle est
Accueillir apaise plus que lutter.*

Respecter ses limites

***Est-ce que je respecte les limites de
mon corps en ce moment ?***

*Identifie une chose à ralentir
Dis non à une demande non
essentielle*

*Accorde-toi plus de repos, même
ponctuellement*

*Se respecter commence par de petits
choix.*

Quand le corps dit stop

À quel moment mon corps dit-il stop ?

Arrête-toi quelques instants

Pose les pieds au sol

*Respire profondément avant de
continuer*

Le stop est un signal de protection.

Écouter le message

*Quel message important mon corps
m'a-t-il transmis ?*

*Accueille le message sans l'analyser
Remercie ton corps pour
l'information
Laisse infuser*

*Le corps parle juste, même
doucement.*

S'engager en douceur

***Quel engagement doux puis-je prendre
envers mon corps ?***

***Choisis un engagement simple et
réaliste***

***Sans pression ni obligation
Un pas à la fois***

***La douceur crée le changement
durable.***