

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.



Reconnaître les signaux

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

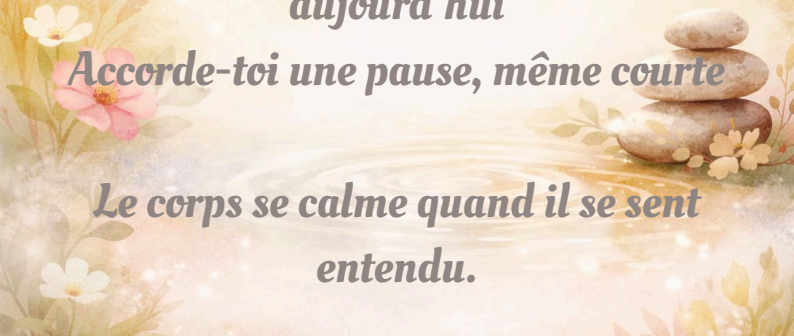
Reconnais intérieurement :

« 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.***

