

КЯ

NO°2

Écouter ton corps

Écouter ton corps au lieu de le contrôler

Pendant longtemps, on t'a probablement appris à contrôler ton corps.
À lui imposer des règles, des objectifs, des limites.
À croire que pour changer, il faut se battre contre soi.
Mais ton corps, lui, n'a jamais eu besoin de combat.
Il a juste besoin d'être écouté.

Chaque sensation que tu ressens , la fatigue, les tensions, les envies soudaines, est un langage. Ce n'est pas un signe d'échec.
C'est un appel.
Un appel à revenir à toi, à ralentir, à te reconnecter.
Aujourd'hui, je t'invite à faire quelque chose de tout simple...

**Prendre le temps d'écouter ton corps comme un allié précieux,
et non comme un problème à régler.**

À retenir

- Ton corps n'a pas besoin d'être contrôlé, il a besoin d'être écouté.
- Ce que tu ressens dans ton corps n'est pas un problème à corriger, mais **un message à comprendre.**
- Tes sensations sont des **invitations à te reconnecter**, pas des obstacles.
- C'est en créant une **relation de confiance avec ton corps** que tu ouvres la voie au vrai changement.
- Le simple fait de **t'arrêter pour ressentir** est déjà un acte de transformation.



Exercice

Pratique d'écoute corporelle

**À un moment de ta journée, prends une vraie pause.
Même très courte. Juste pour toi.**

Puis pose-toi ces deux questions :

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

2. Où est-ce que je ressens cela ?

Important

- Pas besoin d'analyser.
- Pas besoin de comprendre tout de suite.
- Juste remarquer, ressentir, accueillir.

**Ce que tu ressens est valable.
Et plus tu y prêtes attention, plus tu te libères.**

Quelques exemples pour t'aider à écouter plus facilement

Si tu as besoin d'un petit coup de pouce pour t'inspirer en répondant aux questions, voici quelques pistes...

Si ça t'aide pour commencer, observe si tu ressens...

Dans ton corps :

- Une lourdeur dans les épaules
 - Une tension dans la poitrine
 - Une boule dans l'estomac
 - De la fatigue dans les jambes
 - Une chaleur ou un froid particulier
-

Dans ton ressenti émotionnel :

- Un stress léger sans cause précise
 - De l'impatience qui monte
 - Une tristesse fine mais présente
 - Un besoin urgent de respirer plus profondément
-

**Ton corps ne ment jamais.
Il parle en silence. Ton rôle est simplement
d'apprendre à l'entendre, doucement.**

Des besoins qui peuvent se cacher derrière les sensations corporelles

Derrière une sensation physique, il y a souvent un message plus profond. Voici quelques besoins possibles que ton corps essaie peut-être de t'exprimer.

Peut-être que, derrière ce que tu vis en ce moment, il y a un besoin de...

Besoin de repos authentique
(pas juste dormir, mais te déposer)

Besoin d'espace intérieur
(ralentir ton rythme)

Besoin de sécurité émotionnelle
(te sentir compris(e), respecté(e))

Besoin de relâcher une tension accumulée

Besoin d'acceptation sans condition

Besoin de mouvement doux
(bouger pour libérer, pas pour contrôler)

Doux rappel

- Ton corps n'a jamais été ton ennemi.
- Il fait de son mieux, avec ce qu'il a vécu.
- Chaque fois que tu l'écoutes, tu guéris un peu plus profondément.

Ton corps est un pont vers toi-même. Plus tu l'écoutes avec amour, plus il devient un guide et non un obstacle.