

# Écouter son corps pour retrouver son équilibre

*Un guide pratique pour renouer avec votre sagesse intérieure, apaiser vos émotions et avancer en douceur vers votre bien-être naturel.*



Par Aurélie Ducrot  
Thérapeute et hypnothérapeute humaniste



# Votre corps vous parle... Il est temps de l'écouter.

Et si vous aviez, en vous, toutes les clés pour retrouver équilibre, bien-être et légèreté ?

Je suis Aurélie Ducrot, thérapeute en hypnose humaniste, hypnose ericksonienne, en thérapie symbolique avancée (inspirée des travaux de Jung), en hypnose transgénérationnelle et pleine conscience.

Chaque jour, j'accompagne des personnes qui, comme vous peut-être aujourd'hui, sentent qu'elles ont besoin de se reconnecter à leur corps pour avancer vers une vie plus libre, plus sereine, plus épanouissante.

Pendant longtemps, nous avons appris à contrôler nos émotions, à faire taire nos sensations, à ignorer les signaux de notre corps. Pourtant, votre corps est loin d'être un problème à corriger : c'est votre meilleur allié.

Il parle un langage discret mais puissant, celui de vos besoins profonds, de vos émotions, parfois même des histoires anciennes que vous portez sans en avoir conscience.



## Écouter son corps, c'est arrêter de se battre contre soi-même.

C'est renouer avec une santé naturelle, un rapport apaisé à l'alimentation, une légèreté d'être que ni les régimes ni la volonté seule ne peuvent offrir.

C'est reprendre sa vie en main, non pas en la contrôlant davantage, mais en s'accordant enfin la liberté d'être pleinement soi.

Ce petit guide n'a pas la prétention de tout changer en quelques pages.

Son ambition est bien plus précieuse : vous inviter à faire le premier pas.

Un pas simple, concret, accessible : celui de l'écoute intérieure.

Car c'est souvent ce premier geste d'attention envers soi qui amorce les plus grandes transformations.

Au fil des prochaines pages, je vous propose d'explorer comment vous reconnecter à votre corps, à votre rythme, avec douceur et respect.

Des exercices simples, des clés de compréhension, des exemples concrets issus de ma pratique : tout est là pour vous aider à ouvrir cette porte vers vous-même.

Alors, prêt(e) à écouter ce que votre corps a à vous dire ?

Allons-y.



# 1.

## Comprendre la sagesse du corps

Si vous pouviez lire en vous comme dans un livre ouvert, que découvririez-vous ?

Depuis toujours, votre corps envoie des messages. Parfois discrets, parfois insistants. Un tiraillement dans la poitrine, un poids dans le ventre, une fatigue inexplicable... Ces signaux ne sont pas là pour vous compliquer la vie.

Ils sont là pour vous parler.

Votre corps n'est pas un ennemi à combattre.  
C'est votre messager le plus fidèle.

Chaque émotion que vous ressentez, chaque stress vécu, chaque blessure, même ancienne, laisse une empreinte dans votre corps. Comme une mémoire silencieuse, inscrite dans vos cellules. Et parfois, ce sont même des histoires plus anciennes — des blessures héritées de vos ancêtres — qui continuent de se rejouer en vous sans que vous en ayez pleinement conscience.

Écouter votre corps, c'est donc bien plus que ressentir une douleur ou une tension



C'est apprendre à décoder ce que vos sensations cherchent à vous dire.

C'est vous donner la possibilité de guérir, là où la simple volonté consciente ne suffit pas.

Et c'est là que des approches comme l'hypnose humaniste, l'hypnose ericksonienne, la thérapie symbolique avancée et la pleine conscience prennent tout leur sens.

- L'hypnose humaniste vous reconnecte à votre inconscient, tout en restant pleinement conscient(e) et acteur(trice) de votre changement.
- L'hypnose ericksonienne utilise votre imaginaire et vos ressources naturelles pour libérer ce qui bloque.
- La thérapie symbolique avancée vous invite à dialoguer avec les symboles intérieurs, pour transformer en profondeur les mémoires émotionnelles ou transgénérationnelles.
- La pleine conscience vous apprend à être pleinement présent(e) à vos sensations, sans jugement, avec accueil et bienveillance.

En conjuguant ces outils, vous pouvez peu à peu retrouver votre langage intérieur.

Celui qui vous guide, qui vous protège, qui vous ramène doucement vers votre centre.



## 2.

# Les signes que votre corps essaie de vous parler

Écouter son corps, ce n'est pas attendre qu'il crie pour réagir. C'est apprendre à entendre ses premiers chuchotements.

Souvent, nous sommes tellement pris dans notre quotidien que nous négligeons les petits signes. Pourtant, le corps commence toujours par chuchoter avant de crier.

Voici quelques messages que votre corps peut envoyer lorsque quelque chose a besoin d'être entendu :

- Fatigue inexplicquée

Vous vous sentez épuisé(e), même après une nuit complète de sommeil ? Votre énergie semble vous échapper sans raison apparente ?

La fatigue chronique est souvent un signe que votre corps lutte intérieurement contre des tensions émotionnelles ou du stress enfoui.



- Compulsions alimentaires

Grignoter sans faim réelle, avoir des envies irrésistibles de sucré ou de salé... Ces comportements ne sont pas une question de "manque de volonté".

Ils sont souvent des tentatives instinctives pour apaiser une émotion ignorée : stress, tristesse, vide intérieur, besoin de réconfort.

- Douleurs récurrentes

Mal de dos, tensions cervicales, migraines, douleurs digestives... (alors que les examens médicaux ne révèlent rien d'anormal).

Quand le corps "bloque", il exprime souvent ce que les mots n'ont pas pu dire. La douleur devient un signal d'alarme émotionnel.

- Troubles du sommeil

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, insomnies... Le sommeil est le premier miroir de notre état intérieur.

Un mental agité, des émotions non digérées, un stress latent perturbent notre capacité naturelle à lâcher prise.

Reconnaître ces signes, c'est déjà commencer à se réconcilier avec soi-même. C'est accepter que votre corps n'est pas contre vous : il est votre meilleur guide.

En prêtant attention à ces messages subtils, vous ouvrez la voie à un mieux-être profond, naturel et durable.



## Quelques histoires inspirantes...

Les signaux que votre corps vous envoie sont précieux. Ils racontent des histoires, souvent silencieuses, qui ne demandent qu'à être écoutées.

Voici quelques parcours de personnes qui, en choisissant d'écouter leur corps et leur cœur, ont retrouvé sérénité, énergie, liberté intérieure...

### Une boule dans la gorge, messagère du passé

Marie, 45 ans, ressentait une gêne permanente dans la gorge accompagnée d'un mal-être diffus avant d'aller travailler.

Pourtant, tout se passait bien dans son environnement professionnel actuel.

En explorant ensemble, nous avons découvert que cette sensation avait émergé environ deux ans après son embauche... exactement la même période où elle avait vécu un licenciement brutal dans son ancien emploi.

En hypnose et en thérapie symbolique, nous avons travaillé sur les émotions non digérées liées à cette expérience douloureuse.

En libérant la charge émotionnelle, la boule dans la gorge a disparu, et Marie a pu retrouver sérénité et confiance dans son quotidien professionnel.



## Quand le sommeil devient le miroir d'un trop-plein émotionnel

Élise, 26 ans, souffrait de réveils nocturnes fréquents et d'insomnies persistantes.

Son inconscient, profitant du relâchement du contrôle mental pendant la nuit, essayait d'alerter sur un trop-plein émotionnel refoulé.

Grâce à plusieurs séances d'exploration et de libération émotionnelle (récente et ancienne), combinées à l'apprentissage de techniques de régulation émotionnelle, Élise a retrouvé :

- Un sommeil réparateur,
- Une meilleure capacité d'accueil de ses émotions,
- Un nouvel élan pour prendre soin d'elle au quotidien.

## D'une boule de colère en fusion enfermée à la puissance retrouvée

Thomas, 30 ans, oscillait entre des phases de figement, des crises de colère intenses, et une culpabilité écrasante.

En plongeant dans son histoire, nous avons rencontré son enfant intérieur blessé, marqué par une enfance maltraitée.

Nous avons travaillé sur :

- La guérison émotionnelle de cet enfant intérieur,
- Le deuil des attentes envers des figures parentales dysfonctionnelles,



- La réconciliation avec la colère, vue non plus comme de la violence, mais comme une énergie de protection.

Thomas a également appris à utiliser des techniques d'auto-hypnose pour entretenir son équilibre émotionnel.

Il a ainsi pu transformer son feu intérieur en puissance sereine, retrouvant peu à peu sa liberté d'être.

### Manger pour se reconforter : une histoire à écouter

Sophie, 35 ans, se sentait piégée dans le cercle du grignotage du soir : prise de poids, culpabilité, démotivation... et le cycle recommençait.

En séance, nous avons travaillé sur la notion de récompense (héritée d'une éducation basée sur le système "bâton ou carotte").

Nous avons aidé Sophie à :

- Reconnaître la part d'elle-même qui avait besoin de réconfort,
- Apprendre à écouter ses vraies émotions plutôt que de les compenser.

Résultat :

Fini les grignotages compulsifs, énergie retrouvée, fierté de soi, et surtout un poids stabilisé naturellement, sans lutte intérieure.

### Une plaque de métal à la gorge : libérer la parole étouffée

David, 32 ans, avait peur de prendre la parole en public.

En hypnose, il visualisa une plaque de métal collée à sa gorge, l'empêchant de laisser passer ses mots — une manifestation de son critique intérieur.



En séance, nous avons :

- Accueilli ce symbole,
- Apaisé l'enfant intérieur blessé,
- Et rétabli la libre circulation de sa voix.

Aujourd'hui, David prend plaisir à échanger avec les autres et ose affirmer ses idées, libéré du regard intérieur qui le jugeait.

### Ficelée comme une marionnette : se libérer des liens toxiques

Camille, 25 ans, se battait depuis l'adolescence avec des problématiques de poids.

En hypnose, elle a ressenti l'image saisissante d'être ficelée comme une marionnette, chaque fil représentant un lien toxique avec un membre de sa famille.

Séance après séance, Camille a :

- Pris conscience de ces attachements invisibles,
- Retrouvé son pouvoir de choisir,
- Délivré son corps et son esprit de ces conditionnements.

Résultat :

- 7 kilos perdus naturellement en 2 mois,
- Mais surtout : un rapport libre, apaisé et joyeux à la nourriture.



## Quand le dos parle des émotions enfouies

Henri, 68 ans, souffrait de douleurs de dos récurrentes sans explication médicale.

En thérapie symbolique, nous avons rencontré une matière lourde et visqueuse tapie dans son dos : le poids des émotions passées refoulées.

En reconnectant à ses ressources intérieures et en libérant ces mémoires, Henri a vu :

- Ses douleurs s'apaiser,
- Puis disparaître complètement,
- Lui laissant une sensation de légèreté et de solidité retrouvée.

*\* Les prénoms des personnes mentionnées dans ce document ont été modifiés pour respecter leur confidentialité et garantir leur anonymat. Les témoignages partagés sont basés sur des expériences réelles, dans le respect total de l'intimité de chacun(e).*



### 3.

## Pourquoi nous avons perdu l'écoute de notre corps

Si écouter son corps est si naturel à l'origine, pourquoi est-ce devenu si difficile aujourd'hui ?

La réponse tient en trois grands facteurs, qui souvent s'entremêlent sans que nous en ayons conscience.

- Le rythme moderne : quand le mental prend toute la place

Aujourd'hui, tout va vite.

Tout doit être productif, rentable, visible.

On valorise la rapidité, l'efficacité, l'action immédiate.

Dans ce contexte, écouter son corps — qui fonctionne à un rythme beaucoup plus lent et organique — devient presque un "luxe" qu'on oublie.

Le stress, la pression, la surmentalisation nous poussent à vivre dans notre tête, à anticiper, à contrôler, à analyser sans cesse...

Et pendant ce temps, nos sensations, nos besoins fondamentaux sont relégués au second plan.



À force, nous nous habituons à fonctionner en pilote automatique, coupé(e)s de nous-mêmes.

- Les croyances sociétales : "il faut contrôler son corps"

Depuis des siècles, nos sociétés occidentales ont véhiculé l'idée que le corps est une machine à maîtriser.

- Il faudrait être mince, tonique, performant(e), séduisant(e)...
- Il faudrait ignorer la douleur, dépasser la fatigue, cacher ses émotions pour avancer.

On nous a appris à dominer notre corps plutôt qu'à l'écouter.

À penser que vouloir suffit pour changer, pour maigrir, pour "aller mieux", alors que la clé est souvent ailleurs : dans l'accueil et la compréhension.

- La coupure émotionnelle et transgénérationnelle

Nous portons également, pour beaucoup, des héritages émotionnels invisibles. Des émotions refoulées, des blessures familiales non exprimées, des injonctions éducatives ("sois fort(e)", "ne montre pas ta tristesse", "sois parfait(e)") qui nous ont appris, parfois inconsciemment, à couper le lien entre le corps et l'émotion.

Dans certains cas, il ne s'agit pas seulement de notre propre histoire, mais de blessures transmises d'une génération à l'autre. Comme des mémoires silencieuses qui vivent en nous, sans que nous en connaissions l'origine.



## Mais bonne nouvelle :

Se reconnecter à son corps, c'est aussi réparer cette coupure.

C'est restaurer un lien vivant entre vos sensations, vos émotions et votre histoire personnelle.

Un lien qui vous rend plus libre, plus ancré(e), plus authentique.

Comprendre pourquoi nous nous sommes éloigné(e)s de notre écoute intérieure, ce n'est pas pour culpabiliser.

C'est au contraire le premier pas pour choisir, en toute conscience, de revenir à soi.



## 4.

# Premiers exercices pour se reconnecter à son corps

Vous n'avez pas besoin de changer toute votre vie d'un coup pour commencer à écouter votre corps.

Quelques minutes par jour peuvent déjà tout transformer. Voici trois exercices simples et puissants pour amorcer cette reconnexion, en douceur, à votre propre rythme.

### Pratique 1 : La respiration consciente (ancrage rapide)

Votre respiration est votre premier lien au corps. Elle est là, discrète, constante, fidèle. Et elle peut devenir votre meilleure alliée pour revenir au calme et à la présence.

Comment faire ?

- Installez-vous confortablement, debout ou assis(e).
- Fermez doucement les yeux si vous le souhaitez.
- Portez toute votre attention sur votre respiration, sans la modifier.
- Sentez simplement l'air entrer... puis sortir.



- Si vos pensées vagabondent, c'est normal. Ramenez doucement votre attention à l'air qui entre... et qui sort.

Pour aller plus loin :

À chaque inspiration, imaginez que vous accueillez de la douceur.  
À chaque expiration, imaginez que vous libérez les tensions.

À pratiquer :

- 2 à 5 minutes par jour.
- À tout moment où vous ressentez du stress ou du flottement intérieur.

## Pratique 2 : Le scan corporel en pleine conscience

Le scan corporel est une merveilleuse manière d'apprendre à ressentir sans juger.

C'est un entraînement à l'écoute bienveillante.

Comment faire ?

- Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Parcourez mentalement votre corps, lentement, partie par partie :
  - Commencez par les pieds, puis les chevilles, les mollets, les genoux...
  - Remontez ainsi jusqu'à la tête.
- À chaque étape, posez simplement votre attention sur la zone.
- Notez ce que vous ressentez : chaleur, froid, tension, picotement, rien du tout...



Important :

Il n'y a rien à "réussir". Accueillez tout ce qui est là, sans chercher à analyser ni à changer.

À pratiquer :

- Le matin au réveil, ou le soir avant de dormir.
- 5 à 10 minutes selon votre disponibilité.

### Pratique 3 : Le petit rituel d'écoute émotionnelle

Derrière chaque sensation physique, il y a parfois une émotion qui cherche à être entendue. Voici comment entrer en dialogue avec elle.

Comment faire ?

- Prenez quelques respirations lentes pour vous recentrer.
- Portez votre attention sur une sensation particulière dans votre corps : un nœud, une tension, une lourdeur, une chaleur...
- Posez-lui mentalement la question :
- "Que veux-tu me dire ?"
- Accueillez ce qui vient : un mot, une image, une émotion, un souvenir... ou même rien du tout.
- Tout est parfait.

Petite astuce :

Vous pouvez remercier votre corps pour son message, même si vous ne le comprenez pas tout de suite.

La simple intention d'écoute ouvre déjà la voie à la libération.



À pratiquer :

- Lorsqu'une sensation désagréable surgit.
- Ou en rituel quotidien de connexion à soi.

Ces trois exercices sont des graines que vous plantez aujourd'hui. Avec régularité, vous verrez pousser en vous plus de présence, de clarté, de liberté intérieure.

Rappelez-vous : il ne s'agit pas de performance, mais d'attention et de bienveillance envers vous-même.



## 5.

# L'hypnose : un outil précieux pour retrouver l'écoute intérieure

Se reconnecter à son corps, c'est parfois comme vouloir entendre une petite voix dans un monde très bruyant.

L'hypnose est l'un des outils les plus puissants pour faire taire ce bruit, et retrouver le chemin de cette écoute intérieure.

### L'hypnose humaniste et ericksonienne : deux voies vers soi

L'hypnose humaniste vous permet d'accéder à votre inconscient tout en restant pleinement conscient(e). C'est comme si vous étiez "grand ouvert(e)" à vous-même, dans un état élargi de conscience.

Vous restez acteur(trice) de tout ce qui se passe, guidé(e) vers une meilleure compréhension de vos sensations, de vos émotions, de votre histoire intérieure.

L'hypnose ericksonienne, quant à elle, utilise votre imaginaire, vos ressources naturelles et votre créativité pour contourner les résistances conscientes.



En état d'hypnose léger ou profond, vous pouvez dialoguer avec votre inconscient, qui sait exactement ce dont vous avez besoin pour avancer.

Dans les deux cas, il ne s'agit jamais de "perdre le contrôle", mais au contraire d'apprendre à lâcher le faux contrôle — celui qui nous coupe de nous-mêmes — pour retrouver un véritable pouvoir intérieur.

### Ouvrir des portes plus profondes : thérapie symbolique avancée et hypnose transgénérationnelle

Parfois, nos blocages ne viennent pas uniquement de ce que nous avons vécu consciemment.

La thérapie symbolique avancée invite à rencontrer les symboles qui vivent en nous : des sensations, des images, des archétypes, qui représentent nos blessures, nos peurs, nos besoins essentiels.

En dialoguant avec ces symboles sous hypnose, nous transformons en profondeur des mémoires émotionnelles cristallisées.

L'hypnose transgénérationnelle, elle, permet d'explorer les héritages familiaux invisibles : traumatismes, croyances limitantes, loyautés inconscientes, qui parfois pèsent sur nous sans que nous en ayons conscience.



Ces approches offrent des chemins puissants pour libérer le corps, l'esprit et les émotions, et retrouver son propre espace intérieur, libre et vivant.

**Votre corps sait. Votre inconscient sait.**

Parfois, il suffit juste d'un accompagnement doux, respectueux et adapté pour laisser émerger cette sagesse oubliée.



## 6.

# L'impact sur le poids et l'alimentation

Quand on commence à écouter son corps avec attention et respect, quelque chose de magnifique se passe : le poids et l'alimentation se régulent naturellement.

Sans lutte. Sans frustration. Sans contrôle excessif.

### Comment un corps écouté régule naturellement ses besoins

Votre corps est extraordinairement intelligent.

Il sait ce dont il a besoin : combien manger, quoi manger, quand bouger, quand se reposer.

Quand nous sommes à l'écoute :

- La faim devient un signal clair et paisible, non une urgence incontrôlable.
- La satiété est perçue naturellement, avant même que l'estomac soit trop plein.
- Les envies alimentaires retrouvent leur juste place : parfois pour le plaisir, parfois pour nourrir un besoin spécifique... mais sans compulsion ni culpabilité.

Un corps écouté se stabilise autour de son poids naturel, celui qui est bon pour lui, sans forcer.



## Pourquoi "écouter son corps" est plus puissant que "contrôler son poids"

Le "contrôle du poids" repose sur la peur : peur de grossir, peur de ne pas être assez bien, peur de ne pas réussir.

Mais le contrôle crée toujours de la tension intérieure... et souvent, cette tension nous pousse justement vers les comportements que nous voulons éviter (compulsions, grignotages, découragement...). À l'inverse, l'écoute apaise.

Elle invite à une relation plus douce, plus amicale avec soi-même. En écoutant votre corps, vous arrêtez la guerre intérieure. Vous travaillez avec lui, pas contre lui.

Et c'est là que le véritable changement devient possible : profond, durable, aligné.

### L'importance d'une approche globale, respectueuse et douce

Prendre soin de votre poids, ce n'est pas uniquement une question de calories ou d'exercices.

C'est un chemin de reconnexion globale :

- À vos sensations physiques,
- À vos émotions,
- À vos besoins profonds,
- À votre histoire personnelle.



Une approche douce respecte :

- Votre rythme,
- Vos ressentis,
- Vos fragilités,
- Et surtout, votre humanité.

Votre corps n'est pas votre ennemi.

Il est votre allié le plus fidèle, votre meilleur guide sur le chemin du mieux-être durable.



## 7.

# Votre prochaine étape : Oser l'accompagnement thérapeutique

Si vous lisez ces lignes, c'est que quelque chose en vous aspire déjà à plus de douceur, plus d'écoute, plus de vérité intérieure.

Vous n'êtes pas seul(e) sur ce chemin.

Parfois, malgré toute notre bonne volonté, il est difficile d'avancer seul. Nos mécanismes de protection, nos anciens schémas, nos croyances inconscientes peuvent nous freiner sans même que nous en ayons conscience.

C'est pourquoi je propose deux formes d'accompagnement, adaptées à vos besoins et à votre rythme :

### L'accompagnement individuel en thérapie

Lors de séances en cabinet à Chalon-sur-Saône ou en visio, je vous accompagne avec bienveillance pour :

- Explorer en profondeur les racines émotionnelles, corporelles et symboliques de vos difficultés,



- Libérer les blocages conscients et inconscients,
- Vous reconnecter à vos ressources intérieures et à votre capacité d'auto-guérison.

J'utilise pour cela l'hypnose humaniste et ericksonienne, la thérapie symbolique avancée, l'hypnose transgénérationnelle et la pleine conscience.

Chaque accompagnement est personnalisé, respectueux de votre rythme et de vos besoins.

Je propose un appel découverte gratuit de 30 minutes pour faire connaissance et voir ensemble ce qui pourrait le mieux vous soutenir sur votre chemin.

→ [Prendre rendez-vous pour un appel découverte](#)

## Atelier "Auto-hypnose humaniste" : 2 heures pour s'initier et se reconnecter

Vous avez envie de découvrir des pratiques concrètes et accessibles pour écouter votre corps, apaiser votre mental et réveiller votre sagesse intérieure ?

Je propose également un atelier d'initiation à l'auto-hypnose humaniste : 2 heures pour apprendre à utiliser des techniques simples et puissantes de reconnexion, en toute autonomie.



Au programme :

- Découverte de l'état d'expansion de conscience (caractéristique de l'hypnose humaniste),
- Apprentissage de gestes d'auto-hypnose pour se recentrer au quotidien,
- Exploration des symboles personnels pour dialoguer avec votre inconscient profond.

Que ce soit pour compléter un chemin thérapeutique ou simplement pour vous offrir un espace de ressourcement, cet atelier est une belle porte d'entrée vers une écoute plus fine et respectueuse de vous-même.

→ [Découvrir l'atelier et s'inscrire](#)

Quelle que soit la forme qui résonne pour vous aujourd'hui, l'essentiel est de se rappeler :  
Chaque pas vers soi est un pas vers plus de liberté intérieure.

### Pour rester en lien et continuer à recevoir des ressources

Je partage régulièrement des conseils, des pratiques simples, des inspirations et des annonces d'événements sur mes réseaux sociaux.

→ [Me suivre sur Instagram](#)

→ [Me suivre sur Facebook](#)

N'hésitez pas à venir vous inspirer et nourrir votre chemin de reconnexion !



## 8.

# Des outils simples pour mieux écouter votre corps

Écouter son corps, c'est aussi cultiver des petits gestes simples au quotidien.

Voici trois pratiques douces pour commencer dès aujourd'hui :

### Rituel du matin "Bonjour mon corps"

Chaque matin, avant même de regarder votre téléphone ou de penser à votre journée, offrez-vous 3 minutes pour saluer votre corps.

Comment faire ?

1. Asseyez-vous sur votre lit ou au bord d'une chaise.
2. Fermez doucement les yeux.
3. Inspirez profondément en posant la main sur votre poitrine ou votre ventre.
4. Puis dites intérieurement :
5. "Bonjour mon corps. Comment te sens-tu ce matin ?"
6. Accueillez sans juger ce qui vient : fatigue, tension, bien-être, chaleur...

Objectif : Installer un premier contact doux avec vous-même, dès le réveil.



## Journal corporel : une question par jour

Tenir un petit journal corporel aide à devenir peu à peu plus conscient(e) de ses sensations.

Chaque soir, répondez simplement à cette question : "Quelle est la sensation physique la plus présente aujourd'hui, et quelle émotion semble l'accompagner ?"

Pas besoin d'écrire beaucoup. Quelques mots suffisent, par exemple :

- Sensation : lourdeur dans les jambes.
- Émotion : tristesse après une discussion difficile.

Objectif : Relier progressivement sensations corporelles et monde émotionnel.

## Ancrage express : "Ma bulle de calme"

Créer votre propre ancrage de calme est un outil précieux pour apaiser rapidement le stress ou l'agitation.

Comment créer votre bulle de calme ?

1. Choisissez un geste discret (se toucher doucement le poignet, poser une main sur le cœur, entrelacer les doigts...).
2. Associez-y une phrase qui vous parle (exemple : "Je ne suis pas les vagues, je suis l'océan qui les contient.").
3. À chaque fois que vous vous sentez bien, répétez ce geste et cette phrase.
4. Petit à petit, votre corps les associera automatiquement au calme.



Objectif : Installer en soi une "bulle refuge" accessible à tout moment.

Ces petits outils, pratiqués régulièrement, deviennent de véritables alliés intérieurs pour vivre plus aligné avec soi-même.



## 9.

# Boîte à ressources : pour aller plus loin

Vous avez envie de prolonger cette reconnexion à votre corps, à vos émotions, à votre intériorité?

Voici quelques ressources précieuses pour vous accompagner, à votre rythme.

### Livres inspirants

- **"Le Corps n'oublie rien"** – Bessel van der Kolk

Un ouvrage essentiel pour comprendre comment le corps enregistre les traumatismes et comment il peut retrouver le chemin de la guérison.

- **"La Sagesse de l'inconscient"** – Jacques Schaller

Une exploration douce et accessible de l'inconscient, de ses messages et de ses ressources, au croisement de l'hypnose et de la psychologie.

- **"Guérir son enfant intérieur"** – Moussa Nabati

Un livre clair et apaisant pour comprendre comment les blessures anciennes influencent nos émotions corporelles et comment en prendre soin.



## Applications utiles

### **Petit Bambou** (méditation & pleine conscience)

Idéale pour débiter ou entretenir une pratique quotidienne de respiration, d'écoute corporelle et de méditation.

### **RespiRelax+** (cohérence cardiaque)

Des exercices simples pour harmoniser la respiration et réguler naturellement le stress.

### **Namatata** (pleine conscience & relaxation)

Des programmes doux et progressifs pour retrouver une relation plus sereine à soi et à son corps.

## Podcasts et vidéos inspirants

### **"Métamorphose"** (podcast) – Anne Ghesquière

Des conversations inspirantes sur la transformation intérieure, la guérison émotionnelle et l'écoute du corps.

### **"Change ma vie"** (podcast) – Clotilde Dusoulier

Des épisodes courts et concrets pour comprendre ses émotions, ses schémas de pensée et cultiver une plus grande paix intérieure.

### Chaîne YouTube **"Thomas d'Ansembourg"**

Des vidéos lumineuses sur l'intelligence émotionnelle, la communication consciente et la relation à soi-même.

Prenez ce qui résonne pour vous, laissez le reste...  
Chaque pas compte sur ce chemin vers une écoute plus  
profonde de votre être.



# 10.

## Bonus spécial : 7 jours pour renouer avec votre corps

Bravo à vous d'être allé(e) jusqu'ici.

En lisant cet ebook, vous avez déjà commencé à vous reconnecter à votre sagesse intérieure.

Et si nous allions encore un peu plus loin ensemble ?

Je vous propose un mini-défi tout en douceur :

7 jours pour pratiquer l'écoute corporelle et ouvrir encore plus d'espace à l'intérieur de vous.

### Le principe

Chaque jour, un petit geste simple pour dialoguer avec votre corps.

Pas d'objectif de performance, juste de la curiosité, de la bienveillance envers vous-même.

Vous pouvez imprimer la page suivante ou simplement cocher mentalement chaque jour réussi !



## Programme des 7 jours

	<b>Date</b>	<b>Pratiques</b>
<input type="checkbox"/>	Jour 1	3 respirations conscientes avant de vous lever le matin
<input type="checkbox"/>	Jour 2	Prendre 2 minutes pour scanner votre corps de la tête aux pieds en silence
<input type="checkbox"/>	Jour 3	Mettre la main sur votre cœur et poser cette question intérieure : "De quoi as-tu besoin aujourd'hui ?"
<input type="checkbox"/>	Jour 4	Avant chaque repas, fermer les yeux 10 secondes et écouter vos sensations de faim/satiété
<input type="checkbox"/>	Jour 5	Accueillir sans jugement une émotion difficile dans la journée (juste dire intérieurement "Je t'entends")
<input type="checkbox"/>	Jour 6	Offrir à votre corps un geste de douceur : étirement, auto-massage, respiration profonde
<input type="checkbox"/>	Jour 7	Écrire une phrase de gratitude envers votre corps dans un carnet



## Petit mot d'encouragement

Rappelez-vous :

Ce ne sont pas les grandes décisions qui transforment profondément la relation à soi, mais les petits gestes répétés dans la douceur.

Chaque fois que vous choisissez d'écouter votre corps, même pour quelques secondes, vous semez une graine précieuse.

Félicitez-vous pour chaque pas, aussi petit soit-il.



# Si vous lisez ces lignes, félicitations !

Vous avez déjà commencé votre chemin de reconnexion en prenant ce temps pour vous, en ouvrant votre curiosité, votre conscience, votre écoute intérieure.

## Merci

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Merci d'avoir parcouru ce voyage d'écoute et de respect de votre être.

Je serais honoré(e) de pouvoir vous accompagner si vous sentez que le moment est venu.

D'ici là, prenez soin de vous avec tendresse et confiance.

À bientôt peut-être, sur votre beau chemin de transformation.

**Aurélie**

