

Rituel de réappropriation corporelle

Durée : environ 15 minutes

À faire dans un espace calme, seul-e, en toute bienveillance.



1. Prépare l'espace

Mets une petite musique douce en fond.

Allonge-toi sur le sol (ou sur un tapis de yoga).

Pose la main gauche sur ton cœur, la main droite sur ton ventre.

Respire profondément.

Ne cherche pas à respirer "correctement". Laisse simplement ton souffle être à son rythme naturel.

2. Respire

À chaque inspiration, imagine une lumière douce entrer en toi. Comme une présence chaleureuse qui vient réchauffer ton corps avec tendresse.

À chaque expiration, relâche doucement ce que tu n'as plus besoin de porter.

Tu peux répéter mentalement :

- "J'inspire la sécurité. J'expire les tensions."

Puis, au fil des respirations :

- "Je suis. Je suis".

Le simple fait de dire intérieurement "je suis" est un acte profond de réappropriation. Parce qu'avant d'être quelqu'un, avant d'avoir un rôle, une histoire ou des blessures, tu existes, tu es.

Le « je suis » ne demande rien à prouver. Il ne cherche pas à être parfait. Il ne cherche pas à mériter sa place. Il rappelle simplement ceci :

- J'ai le droit d'exister.
- J'ai le droit d'être là.
- J'ai le droit d'habiter ce corps, cette vie, cet instant.

3. Sens ton corps

Balaye lentement ton corps, avec ta conscience, de la tête aux pieds.

Observe les tensions, les émotions, les zones fermées ou absentes. Sans analyser. Sans vouloir modifier quoi que ce soit. Juste sentir. Accueillir.

Si une zone semble douloureuse ou tendue, ne force pas. Tu peux simplement lui dire intérieurement :

- "Je t'entends. Tu as le droit d'exister. Je ne t'abandonne plus."

Une fois le corps exploré, remercie-le à voix haute. Même s'il est fatigué, il a porté ton histoire. Il t'a accompagné jusque-là.

Termine avec cette phrase d'ancrage :

- "Je suis en sécurité dans mon corps. J'ai le droit de l'habiter. Mon corps n'est pas mon ennemi. Il est mon refuge."

