

Scan doux de mon paysage intérieur



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

M4

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Apprendre à écouter ton corps comme un messenger plutôt que comme un ennemi.	10 à 15 minutes	Un endroit relativement calme, une feuille ou un cahier.

Dr Gabor Maté est médecin, auteur et conférencier canadien. Il est l'une des voix les plus importantes au monde sur les liens entre trauma, maladie et comportements compulsifs. Ces capsules s'inspirent de son approche de la guérison par la reconnexion à soi, à ses émotions et à son corps.

Les étapes

- **Assieds-toi confortablement**, pieds au sol. Ferme les yeux et prends 5 respirations lentes et profondes.
- **Parcours doucement ton corps** de la tête aux pieds : où est-ce tendu ? lourd ? vide ? plus vivant ? remarque sans juger.
- **Choisis une zone qui attire ton attention.** Écris : « Si cette zone pouvait parler, qu'est-ce qu'elle aurait envie de me dire aujourd'hui ? »
- **Laisse venir des mots, des images, des sensations, des phrases.** Écris-les sans te censurer.
- **Termine par** : « Merci de me montrer ce qui a besoin d'attention. Je promets d'essayer de t'écouter un peu plus souvent. »

Le corps comme mémoire

Pour Gabor Maté, quand l'esprit ne peut pas exprimer la souffrance ou poser des limites, le corps finit par le faire à sa place. La tension chronique, les douleurs sans cause physique apparente, les maladies auto-immunes — autant de langages corporels à apprendre à entendre.

◆ *Le corps dit toujours la vérité. L'exercice, c'est d'apprendre à l'écouter.*