

Relier un malaise à un message intérieur

■ INTENTION

Reconnaître un malaise corporel comme un message de ton être intérieur, dans l'esprit d'Écoute Ton Corps.

■ DURÉE

20 à 30 minutes

■ MATÉRIEL

Un cahier ou une feuille, un crayon, le livre Ton corps dit : « Aime-toi ! » si tu l'as.

Dans l'approche de Lise Bourbeau, le corps ne ment pas. Chaque malaise physique qui revient est une invitation à regarder ce qui se passe à l'intérieur. Cet exercice t'aide à établir ce lien.

Les étapes

1. Choisis un malaise physique précis que tu vis en ce moment ou qui revient souvent (ex. : migraine, mal de dos, eczéma, douleurs au ventre).
2. Note où tu le ressens, à quel moment il apparaît le plus souvent et comment tu réagis habituellement (tu ignores, tu prends un médicament, tu continues quand même, etc.).
3. Cherche dans Ton corps dit : « Aime-toi ! » la signification associée à ce malaise ou à l'organe concerné. Lis-la doucement une première fois, sans te juger.
4. Relis cette signification et souligne uniquement ce qui résonne vraiment avec ta situation actuelle. Tu n'as pas à tout prendre — seulement ce qui te parle.
5. Écris une ou deux phrases : « Mon corps me montre que... » et « Je me permets maintenant de... » pour relier ce malaise à un changement d'attitude envers toi-même.

Pourquoi cet exercice

Dans l'approche de Lise Bourbeau, ton corps est un messenger fidèle de ce que tu vis intérieurement. Relier un malaise à un message symbolique ne remplace pas un suivi médical : cela ajoute une dimension de conscience et d'amour de soi à ce que ton corps traverse.

Cet exercice s'inspire de l'approche d'Écoute Ton Corps de Lise Bourbeau. Il ne remplace pas un suivi médical ou thérapeutique.