

Écouter une réaction émotionnelle avec ton corps

■ INTENTION

Observer comment une réaction émotionnelle se manifeste dans ton corps et ce qu'elle te révèle sur ta façon de te voir.

■ DURÉE

20 à 30 minutes

■ MATÉRIEL

Un cahier ou une feuille, un crayon.

Parfois une réaction te semble disproportionnée : tu « réagis trop fort ». C'est souvent le signe que quelque chose de plus ancien est touché. Cet exercice t'invite à écouter ton corps pour comprendre ce que cette réaction te dit — non pour te juger, mais pour mieux te connaître.

Les étapes

1. Repense à une situation récente où tu as eu l'impression de « réagir trop fort » (colère, jalousie, honte, panique, tristesse intense). Décris brièvement ce qui s'est passé.
2. Note ce que tu as ressenti dans ton corps : gorge serrée, ventre noué, cœur qui bat vite, tête qui chauffe, jambes coupées... Sois le plus concret possible.
3. Écris les phrases que tu t'es dites sur toi dans cette situation (ex. : « je suis nul-le », « je gâche tout »). Laisse-les sortir telles quelles, sans les corriger.
4. Demande-toi : « Si mon corps pouvait parler, que voudrait-il que je comprenne sur la façon dont je me traite ? » Laisse venir des phrases commençant par « Il en a assez de... » ou « Il aurait besoin que je... ».
5. Choisis une petite action concrète pour honorer ce message (dire non une fois, prendre un temps de repos, parler à quelqu'un) et note-la comme un engagement envers ton corps.

Pourquoi cet exercice

Dans la lignée d'Écoute Ton Corps, chaque réaction émotionnelle est une occasion de voir comment tu te juges ou te rejettes. En écoutant les sensations et en changeant peu à peu ta façon de te parler, tu te rapproches d'une relation plus aimante avec toi-même.

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