



GUIDE PRATIQUE

Écouter les messages du corps

Un chemin de présence, d'écoute et de reconnexion à soi

Le corps ne livre pas des réponses toutes faites. Il signale, nuance, répète parfois. L'écouter, c'est créer un espace où sensations, émotions et besoins peuvent être entendus, sans jugement ni interprétation rigide.

« Quand le corps parle, c'est souvent l'âme qui appelle. »

● **Isabelle Leclercq**

Facilitatrice intuitive et sensitive · Psycho-énergéticienne

www.isabelle-leclercq.fr

Revenir à la sensation



Un message corporel n'est pas une équation à résoudre. Avant de chercher ce qu'il signifie, commencez par rencontrer ce qui est là. La précision de l'observation ouvre souvent plus de portes qu'une interprétation immédiate.

1 Ralentir

Posez les pieds au sol. Laissez l'expiration s'allonger. Offrez-vous quelques instants sans chercher à faire disparaître la sensation.

2 Décrire avant d'expliquer

Où cela se manifeste-t-il ? Quelle forme, température, densité, intensité ou mobilité percevez-vous ? Restez dans les faits.

3 Relier au contexte

Depuis quand est-ce présent ? Qu'est-ce qui se passait alors ? Que reteniez-vous, supportiez-vous ou repoussiez-vous peut-être ?

4 Accueillir sans forcer

Il n'est pas nécessaire d'obtenir une réponse. Remplacez « Pourquoi ? » par « De quoi aurais-je besoin, maintenant ? »

PRATIQUE DE 5 MINUTES

La pause d'écoute

1 min**S'ancrer**

Sentez les appuis et laissez le souffle retrouver son rythme.

1 min**Balayer**

Parcourez le corps, du visage aux pieds, sans corriger.

2 min**Écouter**

Restez avec une zone et nommez ce que vous percevez.

1 min**Répondre**

Choisissez un geste simple et réaliste pour vous soutenir.

La règle douce : une sensation peut être entendue sans être immédiatement comprise.

Choisir une réponse juste



Écouter le corps ne consiste pas à obéir à chaque sensation. Il s'agit de recueillir une information, de la mettre en lien avec votre vécu, puis de choisir une réponse respectueuse et proportionnée.

SIX QUESTIONS À NOTER

Un dialogue, pas un verdict

- 1 Où la sensation se trouve-t-elle ?
- 2 Comment se manifeste-t-elle précisément ?
- 3 Quelle est son intensité, de 0 à 10 ?
- 4 Depuis quand est-elle là, et à quel rythme ?
- 5 Quel contexte émotionnel ou relationnel l'accompagne ?
- 6 Quel besoin ou quelle limite demande de l'attention ?

TROIS FAMILLES DE RÉPONSES

Du plus simple au plus soutenant

Soutenir le corps

Boire, manger, dormir, respirer, marcher, changer de posture ou réduire une stimulation.

Respecter un besoin

Dire non, différer, demander du temps, exprimer une émotion ou remettre une limite.

Ne pas rester seul(e)

Parler à une personne de confiance ou solliciter un accompagnement adapté.

UNE TRACE SIMPLE

Mon carnet d'écoute

Date - sensation - contexte - émotion éventuelle - besoin perçu - geste choisi - évolution après quelques heures ou quelques jours.

IMPORTANT

Ce guide relève du bien-être et ne remplace ni diagnostic ni avis médical. En cas de douleur intense, brutale, persistante ou inhabituelle, ou de symptôme inquiétant, contactez un professionnel de santé.

« Je ne répare pas. Je facilite votre retour à vos propres ressources. Votre corps sait, votre énergie sait. Mon rôle est de vous aider à les réentendre. »