



voie de l'écoute

Les centrages corporels, soutien de la pratique de la CNV

Nous destinons ce texte aux formateurs, aux transmetteurs et aux animateurs de groupes de pratique. Nous espérons qu'il pourra représenter un soutien dans leurs animations.

Nos motivations pour écrire ce document

Nous relier au corps représente quelque chose de vital pour éviter de nous perdre dans nos têtes et pour nous permettre de vivre la CNV dans sa profondeur (en mettant l'accent sur les ressentis et non sur l'analyse des mots).

Nous goûtons une saveur particulière quand nous sommes vraiment en lien au niveau des besoins et le centrage corporel, dans notre expérience, aide beaucoup à amener cette qualité d'attention.

Nous souhaitons partager, nous enrichir du regard des autres, en créant peut-être des bourses aux idées qui nous permettrons de varier notre pratique.

Nous aimerions développer des liens avec des pratiquants de la CNV intéressés par la corporalité, la «vivance» de la CNV.

La qualité de centrage nous est précieuse dans l'animation de groupes pour amener l'attention dans l'ici et maintenant.

Dans quel esprit nous souhaiterions partager

La pratique du «Copyleft» telle qu'elle se vit avec les logiciels libres nous inspire: elle favorise les échanges et les partages dans un esprit d'ouverture, elle permet de laisser les idées devenir partie d'un patrimoine commun et surtout pas se transformer en une marchandise. Voici une définition que nous avons trouvé sur le Net: «Le *Copyleft* est une façon de rendre un programme ou tout autre œuvre libre, et qui requière que toutes les versions modifiées et étendues du programme soient libres également».

Avec ce document nous souhaitons avoir posé une base de départ appelée à évoluer. Nous invitons chaque lecteur à se voir comme un co-créateur potentiel, dont l'apport est non seulement bienvenu, mais espéré. Aussi, nous demandons à celles et ceux désireux de contribuer à l'évolution de ce texte d'envoyer leur proposition à Syrille Vocat, courriel s.vocat@bluewin.ch. Ces apports seront repris par notre groupe de travail, en concertation avec l'initiateur-trice, afin d'être adjoint le plus harmonieusement possible dans ce document.

Les sens de cette pratique

La pratique des centrages corporels fait partie pour nous d'une hygiène de vie. Elle répond à une aspiration et à une congruence profonde dans le vécu et le partage de la CNV. Ainsi, nous recherchons à développer une écoute corporelle dans le même esprit que l'écoute de la CNV. Nous visons *a priori* à amplifier notre capacité d'accueil de toutes les informations à l'intérieur de notre corps: les messages corporels, les sentiments et les besoins, plutôt que d'essayer de produire un résultat positif comme la détente ou l'apaisement.

Cette pratique permet de développer une conscience des niveaux d'attention, et ainsi d'être dans l'écoute du ressenti et non dans la pensée du ressenti.

Elle aide à ancrer la conscience que la CNV est un processus corporel et donc à éviter le fréquent quiproquo qu'elle serait une discipline verbale. Elle représente un moyen de se réapproprier l'outil corporel.

Elle permet de conscientiser l'importance de la présence à soi, et de vivre la contagion que cette présence induit.

Elle amène un lien plus fort avec les besoins.

Elle favorise la création d'une qualité de connexion entre les membres d'un groupe.

Elle fait croître notre sensibilité envers notre vie intérieure et ses multiples niveaux de communication. Le développement de notre sensibilité corporelle va permettre d'approcher la dimension sensorielle de l'auto-empathie et de s'approprier ainsi un processus vivant.

Ce centrage est aussi important dans le processus d'empathie, dont il représente la première étape. En effet, il est essentiel d'être ancré en soi pour offrir à autrui une attention pleine sans se perdre dans une écoute extérieure.

Les moments opportuns

Au commencement d'un groupe de pratique ou d'un séminaire, afin d'assurer un moment de transition entre l'agitation du quotidien et l'attention privilégiée recherchée dans le groupe.

Lorsque nous constatons une agitation mentale perturbant le groupe que nous animons. Les signaux peuvent être: une augmentation du débit de la parole, des temps de silence insuffisants, des interruptions des personnes qui s'expriment, des tensions corporelles ou un sentiment d'en-nui en nous.

A tous moments où un groupe éprouve du mal à se relier au niveau des besoins.

Pour nous mêmes, à des moments de la journée où nous constatons que nous ne sommes pas en lien avec notre corps, afin de développer une hygiène de vie.

Indications pour l'animation des centrages

Il est important d'avoir conscience de l'effet que nous recherchons: un apaisement du mental, la création d'une attention au niveau des besoins, un ralentissement du rythme ou autre. Suivant l'objectif, non seulement le centrage proposé sera différent, mais aussi la manière de l'animer.

La visée sur le long terme avec cette pratique n'est pas de produire une détente, mais l'acquisition d'une capacité d'accueil des tensions **et** des détentes, ou, autrement dit, le développement d'une capacité auto-empathique.

C'est avant tout la profondeur du centrage de l'animateur, sa présence sensorielle à ce qu'il dit, qui va soutenir les membres d'un groupe dans leur liaison avec eux-mêmes. Si nous ne sentons pas suffisamment cette qualité d'attention envers nos ressentis corporels, il vaut la peine de prendre le temps de nous centrer avant de le partager. Amplifier la capacité de centrage pour nous-mêmes aide les autres à se centrer.

Pour éviter des confusions ou des surprises inconfortables, ne nous lançons pas dans un centrage tant que nous ne l'avons pas expérimenté nous-mêmes.

Particulièrement avec les centrages corporels, nous nous invitons à rester sensible à l'énergie de l'instant présent et à ne pas rentrer dans un schéma automatique. Même si nous avons prévu une exploration comprenant beaucoup d'indications, si nous constatons que les mots troublent le groupe ou que la qualité de centrage est déjà forte, le silence ou une autre forme d'animation peut s'imposer.

Prenons cependant le temps de donner suffisamment de repères pendant les moments de début et de fin du centrage pour des personnes peu habituées à ce genre d'expériences.

Conclusion

Nous avons l'élan de partager nos diverses expériences sur les centrages corporels. Nous ne souhaiterions surtout pas que ce petit travail soit lu comme un manuel théorique à appliquer tel quel. Mais il acquerrait pour nous particulièrement du sens si nous savions que ses lecteurs le prenaient comme une invitation à expérimenter davantage les dimensions corporelles de la CNV et éventuellement comme une source d'inspiration dans leur pratique de centrage.

Jean-Philippe Faure, Angela Boss, Jacqueline Menth, Syrille Vocat et Rémi Leseigneur
Document relu par Emmanuelle Straub et Huguette Cartier,
et complété par Kristin Lowagie

Exemples de Centrage

Respirez à travers votre cœur

Origine

Fortement inspiré et adapté de 'Vivre la cohérence cardiaque' selon David Servan Schreiber

Durée

Environ 8 minutes

Moment approprié

Centrage au début d'une séance de groupe de pratique ou pendant un séminaire, particulièrement pour faire le lien avec le thème de la célébration

Public cible

Personnes ayant déjà une certaine pratique des centrages

Facilité, difficulté

Moyenne

Fermez les yeux si cela vous aide à porter votre attention à l'intérieur de vous.

1. Commencez par prendre deux respirations lentes et profondes.
Laissez votre attention accompagner le souffle tout au bout de l'expiration et laissez-la faire une pause de quelques secondes avant que l'inspiration suivante ne se déclenche d'elle-même. Laissez-vous porter par l'expiration jusqu'au point où elle se transforme naturellement en une sorte de douceur et de légèreté.
2. Une fois installé durant dix ou quinze secondes dans cette stabilisation, reportez votre attention sur la région du cœur. Imaginez vous en train de respirer à travers le cœur. Tout en continuant de respirer lentement et profondément (naturellement, sans forcer), visualisez, sentez chaque inspiration et chaque expiration traversant votre cœur. Imaginez que l'inspire apporte de l'oxygène et que l'expire le laisse se défaire de tous les déchets dont il n'a plus besoin. Imaginez que ces mouvements de la respiration permettent au cœur se laver dans ce bain d'air pur, clarificateur et apaisant.
3. Connectez-vous à la sensation de chaleur ou d'expansion qui se développe dans la poitrine, accompagnez-la, encouragez-la avec la pensée et le souffle. Le cœur est particulièrement sensible à la gratitude, à tout sentiment d'amour. Evoquez une scène de paix: paysage, nature, un être cher ou tout autre souvenir de bonheur, et restez un moment avec en savourant ce bien-être, cette gratitude.
4. Revenez doucement en bougeant les mains, en vous étirant, puis ouvrez les yeux.

Centrage en mouvement

Respirez à travers votre cœur

Origine

Véçu avec Jean-Yves Foray lors d'un stage à Broc, tiré de sa pratique de Chi Gong

Durée

Environ 4-6 minutes

Moment approprié

Au début d'une séance de groupe de pratique ou d'un séminaire, aussi en cours pour se dégourdir et recentrer

Public cible

Tous

Facilité, difficulté

Facile

1. Mettez-vous debout, joignez les pieds et les mains.
 - Faites un mouvement de glissade avec les mains devant les cuisses jusqu'aux pieds sur l'expiration, en gardant la nuque souple.
 - Remontez lentement, vertèbre par vertèbre, en décrivant un cercle jusqu'au dessus de la tête sur l'inspiration, puis étirez-vous avec les paumes tournées vers le ciel.
2. Descendez les mains devant le corps, décrivez un cercle en remontant le plus haut possible, les paumes tournées vers le sol, trois fois.
 - Pieds écartés, balancez les bras et les hanches, les genoux souples.
3. Faites un mouvement avec les paumes ouvertes vers le ciel depuis les hanches jusqu'aux épaules, puis fermez le mouvement vers le bas avec les paumes tournées contre le sol.
 - Portez l'attention sur l'expiration et écoutez surgir l'inspiration, écoutez juste ce qui surgit, ne placez pas l'attention sur l'inspiration.

Tensions-détente

Pour ouvrir une séance

Origine

Tiré d'une pratique de yoga

Durée

Environ 5 minutes

Moment approprié

Avant un temps de travail individuel ou pour amener du calme dans un groupe

Public cible

Tous

Facilité, difficulté

Moyenne

Commentaires

Peut être réalisé couché ou assis (voire debout).

La voix de l'animateur-trice est calme, lente, audible et articulée clairement.

Fermer les yeux.

Prendre conscience des points de contact du corps avec le support (sol, chaise, ...), les vêtements, l'air, ...

Apprécier: la résistance (dure – souple), la température, éventuellement le touché (lisse – rugueux).

Prendre conscience des tensions, fatigues, engourdissement, lourdeurs, douleurs, picotements, ...

Puis (ou directement) observer la respiration.

- Sentir l'air pénétrer et suivre son circuit.
- Ensuite (ou directement) sentir la respiration abdominale, voire l'augmenter. Sentir l'abdomen se soulever et s'abaisser.
- Conscientiser ce mouvement lent et régulier d'expansion et de repli.
- Étendre progressivement ce mouvement, cette pulsation tranquille à d'autres parties du corps.
- Continuer l'extension pour atteindre tout le corps. Le corps est alors vécu comme un ballon souple qui se gonfle et se dégonfle légèrement, paisiblement, à partir du centre abdominal.
- Dans certains cas, il est possible de continuer encore l'extension au delà du corps.

Ramener progressivement la concentration au centre de l'abdomen pour réduire la bulle à la taille d'un melon ou d'une orange.

Apprécier la température, l'état (tension-détente), ...

Mettre les mains devant les yeux pour les ouvrir progressivement.
Bouger lentement.

Accueil des tensions du visage

Origine

Inspiré d'une pratique de yoga

Durée

Environ 5 minutes

Moment approprié

En cas de prise de tête individuel ou en groupe

Public cible

N'est pas approprié pour des enfants

Facilité, difficulté

Moyenne

- Fermez les yeux et offrez-vous toute votre attention...
- Accueillez d'abord la sensation au niveau du sommet du crâne...
Comment est-elle? Y a-t-il des picotements? Des démangeaisons ou autres?
- Ecoutez maintenant la sensation au niveau du front...
Si des tensions viennent, laissez-les couler sur le reste du visage comme un liquide.
- Descendez au niveau des yeux... Y a-t-il fatigue? Détente? Froid? Chaleur?...
Comment sont les sourcils?...
Puis, écoutez toutes les petites tensions des muscles oculaires...
Laissez s'enfoncer naturellement les yeux dans leurs orbites, comme du beurre fondant sur un plan incliné...
- Que ressentez-vous au niveau des pommettes?... Des joues?... Des mâchoires?...
- Laissez maintenant le ressenti s'amplifier au niveau des lèvres...
Vos lèvres deviennent énormes. Accueillez...
- Portez votre attention à l'intérieur de la bouche...
Que vous disent les dents?...
Quel message recevez-vous de la langue?... Comment est sa forme? Est-elle posée?
Est-elle relâchée? Tendue?...
- Enfin, portez votre attention sur la sensation globale du visage...
Une perception purement tactile, sans volonté d'exprimer quoi que soit...
- Ouvrez les yeux lentement, à votre rythme. Reprenez conscience de ce qui vous entoure en gardant la qualité d'ouverture qui vous habite.

Accueil des tensions du visage

variante à l'intention des enfants

Origine

Inspiré d'une pratique de yoga

Durée

Environ 5 minutes

Moment approprié

En cas de prise de tête individuel ou en groupe

Public cible

Pour des jeunes à partir de douze ans

Facilité, difficulté

Moyenne

- Mettez votre attention sur le sommet de votre crâne. Vous avez un rayon laser qui part de là et le faisceau lumineux va jusqu'au plafond. Dessinez doucement avec ce rayon votre prénom...
- On vous verse maintenant une grande jarre d'huile tiède sur votre nuque. L'huile coule le long de votre colonne vertébrale jusqu'en bas. Sentez-la...
- Deux pots d'huile tiède coule le long de vos épaules, de vos bras, vos avant-bras, vos mains, puis s'évaporent dans l'air...
- Ouvrez les paumes de vos mains ! On y dépose dans chacune un charbon encore chaud. Sentez-en la chaleur dans vos paumes !
- L'on verse sur votre front le contenu d'un pot de miel liquide. Le miel s'écoule sur votre visage et emporte avec lui les tensions que vous pouvez ressentir au niveau du front... des yeux... des joues... des mâchoires...
- Une rose se trouve à trente centimètres de votre nez. Est-ce que vous sentez son parfum? ... Une amie veut vous faire sentir son nouveau parfum, elle met sa main juste sous vos narines. Il est très fort...

Une personne qui vous est chère vous embrasse la lèvre supérieure ! La sensation est très intense. Est-ce que vous arrivez à rester avec?...

Maintenant elle vous mordille la lèvre inférieure ! Cela vous a fait un peu mal, pouvez-vous accueillir cette douleur?...

- Ouvrez la bouche ! Imaginez qu'on vous y met le fruit que vous préférez. Mâchez-le lentement. Ressentez son goût. Avalez-le ! ...
- Enfin, restez avec la sensation de tout votre visage



5 centrages selon le degré d'appropriation

1^{ère} variante «longue»

Origine

Fortement inspiré de «Vivre heureux ici et maintenant» du Dr Raymond Abrezol

Durée

Environ 8 minutes

Moment approprié

Dans une pratique ou lors d'une formation, avec l'intention de se former sur un centrage de détente et de lâcher-prise

Public cible

Enfants, ados, adultes, seniors

Facilité, difficulté

Facile

Commentaires

Pour intégrer cette pratique, il serait aidant de la répéter environ trois fois avant de passer à la version intermédiaire (centrage moyen)

Je m'installe confortablement assis... une fois que j'ai trouvé ma position, je ferme les yeux...

Je prends conscience des points d'appuis de mon corps avec la chaise... mes épaules, mon dos avec le dossier... mes fesses, mes cuisses avec le siège... mes pieds avec le sol... et je pousse un profond soupir... pour entrer en connexion avec mon monde intérieur.

Je commence par porter mon attention sur ma respiration... et essaie de ne respirer que par le ventre... à chaque respiration, je pense: calme...

Je relâche les muscles de mon front et du sommet et de l'arrière de ma tête... je relâche les muscles autour de mes yeux et laisse mes paupières reposer librement sur mes globes oculaires... mes joues se détendent, je laisse aller ma mâchoire, mes lèvres, mon menton... ma langue se décrispe... je relâche tout mon visage...

Et, en même temps que je relâche mon visage, je laisse dans ma tête mon cerveau se détendre, un peu comme si c'était un muscle...

Puis, je laisse cette couverture de détente envahir ma nuque et mon cou... glisser sur mes épaules... que je laisse aller complètement.

Mon dos s'élargit doucement sur son point d'appui, un peu comme une goutte sur une plaque de verre... j'autorise mes bronches à s'ouvrir largement à la respiration naturelle... ma cage thoracique s'entrouvre à chaque inspiration... je laisse venir à moi la sensation que je respire avec tout mon corps... je suis toute respiration.

Puis, je détends mon thorax, mon ventre et tous les muscles qui s'y trouvent... tous les organes creux se relâchent complètement... cette détente coule dans mon corps, je laisse venir à moi la sensation d'une certaine chaleur dans mon ventre... j'accueille ce qui vient... sans jugements.

Je laisse aller mes fesses, sur le siège... je détends le périnée et tous les organes qui s'y trouvent... puis cette détente se répand le long de mes cuisses... la détente se propage à la puissante musculature de la marche... glisse autour de mes genoux et le long des tibias... Je laisse mes pieds se détendre.

Je prends conscience de tout mon corps sans tensions ... et je vis l'instant présent en accueillant ce qui vient.

Je suis détendu, mais pleinement conscient et centré en moi.

Maintenant, je serre trois doigts de ma main dominante ou je fais un autre mouvement discret, je pousse un profond soupir et laisse venir un mot ou une image intérieure pour ancrer en moi la sensation de cet instant.

J'ai confiance que chaque fois que j'utiliserai cette technique, je serai immédiatement centré et détendu, pleinement présent ici et maintenant.

Puis, je me prépare à reprendre le cours de ma vie et, les yeux toujours fermés, je me remémore ce jour et cette heure écoulées, ainsi que ce lieu et les personnes présentes... Je m'étire amplement et je fais quelques grimaces, puis, je respire encore profondément et j'ouvre les yeux avec un large sourire sur la vie.

5 centrages selon le degré d'appropriation

2^{ème} variante «intermédiaire»

Origine

Inspiré de «Vivre heureux ici et maintenant» du Dr Raymond Abrezol

Durée

Environ 6 minutes

Moment approprié

Dans une séance ou lors d'une formation, avec l'intention de se former à un centrage de détente et de lâcher-prise avec une attention à soi vivante et à l'environnement, centrage qui se raccourcit avec la pratique

Public cible

Enfants, ados, adultes, seniors

Facilité, difficulté

Facile, pour un groupe de pratique après 3-4 séances

Commentaires

Pour intégrer cette pratique, il serait aidant de la répéter environ trois fois avant de passer à la version courte (centrage court)

Je m'installe ... une fois que j'ai trouvé ma position, je ferme les yeux...

Je prends conscience des points d'appuis de mon corps avec le siège... mes épaules, mon dos... mes fesses, mes cuisses ... mes pieds... et je pousse un profond soupir...

Je porte mon attention sur ma respiration... et je ne respire que par le ventre, à chaque respiration, je pense: calme...

Je relâche les muscles de mon front, ... je relâche les muscles autour de mes yeux, mes paupières, ...mes joues se détendent... je laisse aller ma mâchoire, mes lèvres, mon menton... ma langue se décrispe... je relâche tout mon visage... je laisse dans ma tête mon cerveau se détendre...

Cette détente glisse sur ma nuque et mon cou... sur mes épaules que je laisse aller complètement.

Mon dos s'élargit sur son point d'appui, comme une goutte sur une plaque de verre... mes bronches s'ouvrent largement à la respiration naturelle... ma cage thoracique s'entrouvre à chaque inspiration... je laisse venir à moi la sensation que je respire avec tout mon corps... je suis toute respiration.

Je détends mon thorax, mon ventre et tous les muscles et les organes creux qui s'y trouvent... tous se relâchent... complètement,... je laisse venir à moi les sensations... j'accueille ce qui vient... sans jugements.

Je laisse aller mes fesses sur le siège... je détends mon périnée et tous les organes qui s'y trouvent... je relâche mes cuisses... la détente se propage à la puissante musculature de la marche... elle glisse autour des genoux et le long des tibias... jusqu'à mes pieds.

Je prends conscience de tout mon corps sans tensions... je vis l'instant présent en accueillant ce qui vient.

Je suis détendu, mais pleinement conscient et centré en moi.

Maintenant, je serre trois doigts de ma main dominante ou je fais un autre mouvement discret, je pousse un profond soupir et laisse venir un mot ou une image intérieure pour ancrer en moi la sensation de cet instant.

J'ai confiance que chaque fois que j'utiliserai cette technique, je serai immédiatement centré et détendu, pleinement présent ici et maintenant.

Puis, je me prépare à reprendre le cours de ma vie et, les yeux toujours fermés, je me remémore ce jour et cette heure écoulées, ainsi que ce lieu et les personnes présentes... Je m'étire et fais quelques grimaces, puis,... je respire encore profondément et j'ouvre les yeux avec un large sourire sur la vie.

5 centrages selon le degré d'appropriation

3^{ème} variante «courte»

Origine

Inspiré et adapté de «Vivre heureux ici et maintenant» du Dr Raymond Abrezol

Durée

Environ 4 minutes

Moment approprié

A tout moment, seul ou en groupe, avec l'intention de retrouver en quelques minutes une détente et le lâcher-prise qui amène à une meilleure présence à soi et à l'environnement

Public cible

Enfants, ados, adultes, seniors

Facilité, difficulté

Moyen, adapté à un groupe de pratique après 6-8 séances

Commentaires

Même exercice que les versions longue et moyenne, mais avec moins de mots et plus de silences

Je m'installe... une fois que j'ai trouvé ma position, je ferme mes yeux...

Je prends conscience des points d'appuis de mon corps avec le siège.....profond soupir...

Je porte mon attention sur ma respiration... par le ventre ...à chaque respiration, je pense: calme...

Je relâche les muscles de mon front, du haut de la tête... les muscles autour des yeux, ... mes joues se détendent... ma mâchoire... mes lèvres... ma langue repose détendue dans ma bouche... je relâche tout mon visage... j'accueille ce qui vient... sans jugements.

Cette détente glisse le long ma nuque et mon cou... sur mes épaules ...

Mon dos s'élargit sur son point d'appui... mes bronches et ma cage thoracique s'ouvrent largement à chaque inspiration... je suis toute respiration.

Mon ventre et mon thorax se détendent... et tous les muscles et les organes creux qui s'y trouvent... j'accueille ce qui vient... sans jugements.

Mes fesses se détendent, ainsi que le périnée... je relâche mes cuisses... mes genoux... les mollets... jusqu'à mes pieds.

Je prends conscience de tout mon corps sans tensions... dans l'instant présent... accueil de ce qui vient.

Je suis détendu, mais pleinement conscient... centré.

Je fais le mouvement discret avec les doigts... je pousse un profond soupir... et laisse venir le mot ou l'image intérieure qui ancre en moi le centrage.

J'ai confiance que chaque fois que j'utilise cette technique... je suis immédiatement centré et détendu, pleinement présent ici et maintenant.

... (silence 8-10 secondes) ...

A mon rythme, je me prépare à reprendre le cours de ma vie... je me remémore ce jour et cette heure écoulées, ainsi que ce lieu et les personnes présentes... Je m'éti-re... grimace, puis, après une inspiration profonde, j'ouvre des yeux souriants sur la vie.

5 centrages selon le degré d'appropriation

4^{ème} variante «individuelle»

Origine

Librement inspiré et adapté des pratiques précédentes

Durée

20 secondes

Moment approprié

A tout moment, individuellement, avec l'intention de retrouver instantanément un centrage, ainsi qu'une meilleure présence à soi et à l'autre

Public cible

Enfants, ados, adultes, seniors

Facilité, difficulté

Moyen, nécessite une pratique régulière

Commentaires

Résulte de la pratique des centrages précédents

Les yeux fermés ou ouverts selon situation ou habitude de chacun

Je fais le mouvement discret des doigts... pousse un profond soupir... et laisse venir le mot ou l'image intérieure.

Je suis détendu, mais pleinement conscient... centré.

Nouveau soupir... je suis à nouveau présent à la vie.

5 centrages selon le degré d'appropriation

5^{ème} variante «d'urgence»

Origine

Librement inspiré et adapté des pratiques précédentes

Durée

1 minute

Moment approprié

Dans une séance, un atelier, quand la nécessité de ralentir le rythme ou de revenir à soi se fait sentir

Public cible

Enfants, ados, adultes, seniors

Facilité, difficulté

Moyen, adapté à un groupe qui est habitué aux diverses pratiques de centrage et qui a déjà expérimenté la moyenne et la courte (exemples précédents)

Commentaires

Plus il y a de pratique et d'entraînement, moins il y a besoin de mots et de temps.

Je ferme mes yeux... et porte mon attention sur ma respiration... par le ventre.

Je relâche les muscles de mon visage... je relâche tout mon visage... j'accueille ce qui vient... sans jugements.

Cette détente glisse le long de ma nuque et de mon cou... sur mes épaules...

Mon dos s'élargit sur son point d'appui... tout le long de la colonne vertébrale.

Mon thorax et mon ventre se détendent... et tous les muscles et les organes creux qui s'y trouvent... j'accueille ce qui vient... sans jugements.

Je relâche mes fesses ... mes cuisses... mes jambes... jusqu'à mes pieds.

Conscience de tout mon corps sans tensions... dans l'instant présent... accueil de ce qui vient.

Je suis détendu, mais pleinement conscient... centré.

Je fais le mouvement discret avec mes doigts/main... pousse un profond soupir... et laisse venir le mot ou l'image intérieure qui ancre en moi le centrage.

J'ai confiance que par cette technique je suis immédiatement centré et détendu, pleinement présent ici et maintenant.

... (silence 6-8 secondes) ...

A mon rythme, je me prépare à reprendre le cours de ma vie... je me remémore ce jour et cette heure écoulées, ainsi que ce lieu et les personnes présentes... Je m'étire ... consciencieusement... et ouvre des yeux souriants sur la vie.

Centrage des 5 sens

Temps d'observation

Origine

Créé par Jacqueline Menth

Durée

Environ 10 minutes

Moment approprié

Pour ralentir le rythme dans un séminaire ou pour opérer une transition entre deux moments différents.

Public cible

Tous, en adaptant pour des enfants

Facilité, difficulté

Plutôt difficile

Fermez les yeux.

Le toucher

Observez comment vous êtes assis, sentez les différents points d'appui de la chaise, du sol, le contact avec les habits, les parties de votre corps qui ne sont pas vêtues, observez les différences de sensation (froid, chaud, pression, fourmillement, douceur, rugueux etc.)...

Faites le tour du corps.

L'odorat

Observez comment l'air entre par votre nez, où naît l'odeur? est-ce que vous percevez l'odeur de la pièce, celle de vos voisins, la vôtre? Jusqu'où vous pouvez sentir le cheminement de l'odeur à travers votre corps?

Le goût

Observez comment est déposée votre langue dans votre bouche, observez quel goût il y a dans votre bouche, celui de la dernière chose que vous avez mangé ou bu. Jusqu'où le goût se diffuse à travers le corps et quel est le chemin qu'il emprunte?

L'ouïe

Observez comment les sons entrent dans vos oreilles, où naît le bruit? les bruits de la pièce, la respiration de votre voisin, votre respiration, votre cœur, comment le son descend à l'intérieur de vous, jusqu'où va-t-il? Sentez-vous les vibrations dans les différentes parties de votre corps?

La vue

Essayez de garder cette même qualité d'observation au moment où vous allez ouvrir les yeux, observez comment l'image devant vos yeux entre à l'intérieur de vous, ou reste à la surface... où va-t-elle, quel chemin prend-elle?

Prenez le temps de vous étirer, de bailler, en gardant la qualité de présence qui vous habite.

Comment se donner de l'auto-empathie?

Origine

Créé par Kristin Lowagie

Durée

Environ 3 minutes

Moment approprié

Régulièrement au cours d'une journée pour faire le point sur ce que nous éprouvons

Public cible

Toute personne ayant pratiqué un peu de CNV

Facilité, difficulté

Facile

Apprendre à se centrer rapidement sur soi et à se donner de la compréhension.

Apprendre à se donner de l'auto-empathie

🌿 Comment vous sentez-vous maintenant?

🌿 Prenez une respiration ample et souple, une deuxième.

🌿 Comment vous sentez-vous?
Posez-vous éventuellement plusieurs fois la question.
Mettez un nom sur le(s) sentiment(s) qui vous habitent.
Remerciez-les de se faire connaître.*

🌿 Prenez une ou deux respirations souples.

🌿 Qu'est-ce qui est si important pour vous sentiez ce que vous sentez?
Posez-vous éventuellement plusieurs fois la question.
Mettez un nom sur le(s) besoin(s) que vous découvrez.

🌿 Allez simplement dans ce besoin et dites-lui que vous êtes content de l'avoir découvert (rencontré).

🌿 Prenez pleinement conscience de ce que vous sentez.
(Laisser de la clarté, chaleur, compréhension rentrer en vous).

🌿 Décidez quand, comment et avec qui vous pouvez prendre le plus soin de votre besoin (maintenant, demain... avec qui...).

🌿 Remerciez-vous.

🌿 Reprenez une respiration et... reprenez conscience de ce qui se passe à l'extérieure de vous... (continuez à faire ce que vous avez à faire en gardant contact avec vous grâce à l'auto-empathie).

Vous pouvez aussi vous laisser aider par votre voix intérieure bienveillante, votre ange gardien, petit animal, petit hélicoptère silencieux... et dialoguer avec elle ou lui. Et apprendre à être votre propre meilleur(e) ami(e).

L'accès à l'auto-empathie peut prendre un quart d'heure comme une demi-seconde. Pour que la route vers l'auto-empathie soit plus facile, exercez-vous dans votre vie courante et puis, petit à petit, lors de situations plus difficiles.

*Dire «merci» à un sentiment ou besoin permet de le reconnaître.