



En corps

Et bien dans sa peau

Au fur et à mesure que notre confort matériel progresse, il semble que nous perdions le contact avec notre corps. C'est le quotidien de beaucoup d'entre nous que de rester assis devant un ordinateur ou en réunion toute la journée. Nous en venons même à inventer des applications virtuelles qui nous rappellent qu'il nous faut marcher ! Nous agissons trop souvent comme si notre corps n'était qu'un simple véhicule dont la fonction suprême se résumerait à transporter notre esprit. Pourtant, toute une partie du monde nous serait complètement inaccessible sans notre corps. Il est le siège de ressources précieuses que nous méconnaissons souvent. Et si nous nous accordions quelques instants pour aller à la rencontre de ce fabuleux compagnon ?

Les sens - notre contact au monde



Pour être en interaction avec le monde, nous avons déjà besoin de le percevoir. Et pour cela, nous avons besoin de nos sens, notre vue, notre odorat, notre toucher, notre goût, notre ouïe. Ils sont notre accès au monde extérieur. Sans eux, nous sommes complètement isolés. Certains de ces sens sont fort sollicités et sur-stimulés, en particulier dans les environnements citadins (écrans publicitaires, environnements bruyants, odeurs fortes, proximité dans les transports en commun, grignotage facile). Cela s'est amplifié ces dernières décennies, sans que nous nous en soyons rendu compte, ni que nous en mesurions les effets. Nous avons en quelque sorte "appris" à ignorer la plupart des signaux pour ne prêter attention qu'à ce qui sort de l'habituel... ou ce qui est déconnecté, virtuel. Cela nous permet de supporter cette sur-stimulation mais nous coupe en même temps de sensations précieuses... et du bon sens. Le plaisir de la perception avec nos sens passe par le contraste entre des pleins et des vides, par l'attention et la présence. La musique est composée avec des silences, le goût s'amplifie quand on a faim, le toucher lorsqu'on est disponible, un paysage nous éblouit dans sa profondeur, le goût s'affine avec lenteur. Ainsi, le retour au calme régulier peut vraiment être vecteur de bien-être. Se réserver des moments de silence, de non-stimulation artificielles, de vide, comme par exemple, lorsque nous sommes pour un temps plongés en pleine nature, nous permet de diminuer notre niveau de stress, d'améliorer la qualité de notre sommeil, de laisser notre corps se rééquilibrer. Cela nous aide aussi à affiner nos perceptions, à être plus disponibles pour accueillir le monde qui nous entoure.

Nos sensations - messagers de nos besoins



Notre corps est le capteur de notre état intérieur. Que nous ayons soif, faim, chaud, que nous soyons tristes ou joyeux, tous ces signaux, nous les ressentons dans notre corps. Et chaque sensation est précieuse. Elle nous indique un besoin, qui peut être physique, comme pour la faim ou la soif, ou psychologique, dans le cas des émotions. Là encore, nous pouvons nous couper de ces sensations car elles nous encombrant parfois. La douleur par exemple, n'est plus du tout acceptée. Nous avons des cachets pour la faire disparaître, nous ne la supportons pas. Pourtant, la mettre de côté peut parfois s'avérer risqué. Elle est là pour nous dire que nous avons des choses à adapter dans notre mode de vie pour que notre corps puisse retrouver un état de confort. Bien sûr, certaines douleurs sont tellement aiguës qu'il est utile de les atténuer pendant un moment, surtout quand nous avons accepté de nous arrêter un temps pour nous soigner. Mais ce qui va être clé pour une amélioration durable, sera d'écouter avec attention ce message de notre corps.

En lien avec les merveilles à proximité



L'amplification des moyens de déplacement lointain et la communication abondante sur toutes les magnifiques choses à voir dans le monde, nous pousse à chercher toujours plus loin des stimulations pour nos sens (cuisine de ce pays, paysage étonnant dans cet autre, sensation de glisse incroyable sur ces montagnes, ...) Ces manières de sentir la vie peuvent certes être source de richesse et de découverte, mais peuvent aussi stimuler nos manques et nous pouvons entretenir un schéma inconscient où nous finissons par croire que la satisfaction de nos besoins est forcément ailleurs, complexe à atteindre, et impossible au quotidien... Peut-être parfois, dans une écoute plus sensible de nos besoins, pouvons-nous sentir que de très belles choses se trouvent finalement à notre portée immédiate: la beauté d'un arbre en automne, un repas préparé avec soin, un moment de câlin doux et tranquille... C'est à travers nos sens et donc notre corps que nous pouvons sentir le bien-être simple que cela peut nous procurer, et la satisfaction de nos besoins. L'exploration du reste du monde devient alors une opportunité de découverte joyeuse, et non un élan compulsif pour palier nos manques. Elle peut alors se faire de manière simple, en écoutant nos rythmes, en respectant nos besoins.

Prendre soin de nous



L'un de nos enjeux majeurs aujourd'hui est la crise climatique. Nous nous rendons compte que notre mode de vie actuel conduit à la destruction de notre planète, de la nature, et qu'en faisant ça, nous nous détruisons nous-mêmes. Parce qu'en fait, nous faisons partie de la nature, et elle fait partie de nous. Notre corps, c'est la nature. Donc, quand nous prenons soin de notre corps, nous prenons soin de la nature. Nous avons des besoins, ressentis puis identifiés grâce à notre corps. Nos sensations nous donnent un accès au monde. Nous pouvons ainsi choisir notre action de notre mieux. Nous continuons à sentir et identifions ainsi l'impact de notre action et pouvons l'ajuster. Cela nous permet d'être en lien concret avec ce qui se passe, le monde, dont nous mêmes.

Ainsi plus nous prenons soin et utilisons nos sens, tous nos sens, plus nous avons des chances de nous ajuster au mieux, dans une perception plus large.

Et ce n'est pas si simple. Cela nous demande de changer de rythme, de faire des activités physiques, de sortir de nos villes pour retrouver le contact avec la terre, les plantes et les animaux, d'avoir des temps de calme, de silence, de prendre le temps d'accueillir nos sensations, lorsque nous mangeons par exemple. C'est une véritable rééducation, et c'est une clé pour laisser s'exprimer la vie en nous, pour retrouver à la fois du calme et de la sérénité, de l'enthousiasme et de l'énergie.

C'est ce que nous vous souhaitons de tout notre corps!

Enfin, pour vous tenir au courant de nos activités, voici un liste de propositions :

Développer mon leadership

Formation [ML développer Mon leadership](#) qui démarre à Bruxelles en novembre 2024 et à Toulouse en janvier 2025

Développer mon aisance relationnelle

Formation [Développez votre aisance relationnelle](#) avec les Bio scénarios qui démarre en février 2025 à Bruxelles et en mars 2025 à Toulouse

Rencontrer mes aspirations profondes

Stage [A la découverte de mon projet de vie](#) en mars 2025 à Fontainebleau



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



LOÏC

f in

[Se désabonner](#) | [Gestion de l'abonnement](#)

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE

6 avenue Van Genegen 1150 Bruxelles BELGIQUE