



L'école de la Transition Intérieure

Siret 95160367900014 – Code APE 85.59A

5 rue des Corregiers • 34070 Montpellier

Tél. 06 27 05 00 91 •

ecoletransitioninterieure@gmail.com

<https://www.ecoledelatransitioninterieure.fr/>

Atelier « Le corps comme la terre »

Saison de l'été 2023

Module 1 : « ETAT des LIEUX »

Session 1 : « STP, Dessines moi un bonhomme ! »

Réalisé par Emmanuelle Delrieu

Comprendre le processus et où nous mettons les pieds !

Dans cette première session qui est une introduction l'objectif est de nous accompagner à prendre conscience avec la tête (constat réflexif), avec le cœur (constat des émotions) et avec le corps ressentant que nous vivons dans notre tête : plus précisément dans le monde de nos pensées. Lors des autres sessions, nous irons en douceur dans les conséquences de vivre ainsi.

Mais là, ici et maintenant, ce qui nous intéresse c'est d'amener cette prise de conscience dans notre quotidien sans le juger et sans non plus idéaliser que si nous arrivons à faire ce travail sur nous, nous ne serons plus jamais emprisonné.es dans notre mental...En fait, il faudra travailler longtemps et souvent...

Dans cette partie, nous allons constater et très vite apporter un petit outil dans le quotidien pour poursuivre celui-ci au quotidien et surtout commencer un processus que l'on appelle de « défusion cognitive » dans notre jargon de psy.

La défusion cognitive consiste ici à apprendre à se désidentifier de ces pensées en douceur et à élargir la conscience de Soi à plus que nos pensées. En Soi, c'est déjà une sacrée étape. Pour cela, je vous invite à relire, et à revenir sur les outils qui nous seront proposés et bien sûr à approfondir avec la petite biblio de fin.

Aller, assez de blabla, place au travail !!!

ATTENTION : TOUS LES FICHIERS SONT A TELECHARGER.



L'école de la Transition Intérieure

Siret 95160367900014 – Code APE 85.59A

5 rue des Corregiers • 34070 Montpellier

Tél. 06 27 05 00 91 •

ecoletransitioninterieure@gmail.com

<https://www.ecoledelatransitioninterieure.fr/>

Etape 1 : STP, Dessines moi un bonhomme ?

Avant toute chose, prenons notre carnet, un stylo et dessinons nous-même.

Une fois le.la petit.e bonhomme.femme réalisé.e, posons-nous la question suivante :

« Où est ce que je vis le plus dans mon corps ? ou dis autrement, quelle est la partie de mon corps que je ressens le plus ? ».

Entourons la.les parties où nous vivons le plus.

Alors, est ce que c'est la tête, le ventre, le cœur, une partie du corps qui a mal ou le corps tout entier ?

Téléchargeons [l'exercice 1 : Dessines moi un bonhomme.](#)

Etape 2 : Se poser les bonnes questions ?

Répondons aux questions suivantes en les écrivant dans son carnet.

A partir de l'expérience que nous venons de réaliser, passons à la phase réflexive : Qu'est ce que cela signifie d'habiter beaucoup dans telle région du corps ?

C'est ce que je vais nous inviter à décortiquer tout au long de ce module : quelles croyances, quelles expériences, quelles histoires, quelles conditionnement ont fait que je ne vis pas pleinement présent.e et relié.e à l'ensemble de mon corps ?

Si j'observe que je vis beaucoup dans ma tête, interrogeons-nous :

- est-ce que je suis toujours en train de penser?
- Quel est le contenu de ces pensées: jugement, auto-jugement, rumination, logistique, travail, maison, relation amoureuse ou amical, ...?
- Ai-je besoin de contrôler ma vie et ce que je fais ?
- Si je perds le contrôle d'une situation ou que cela ne va pas dans mon sens, qu'est-ce que je ressens ?
- Est-ce que lorsque j'arrête une activité cela me stress de voir toutes les pensées surgissent alors je porte mon attention sur mon portable pour aller sur les réseaux sociaux?
- Est-ce que lorsque je suis sur mon téléphone je ressens mon corps et mes émotions?
- Est-ce que pour moi, je suis mes pensées ?
- Est-ce qu'imaginer que je ne suis pas que mes pensées, me pose un problème ?

Si j'observe que je vis beaucoup dans mon ventre:

- Est-ce que je suis souvent stressé.e?
- Est-ce que j'ai beaucoup d'émotions dans une journée et j'ai du mal à les laisser passer?



L'école de la Transition Intérieure

Siret 95160367900014 – Code APE 85.59A

5 rue des Corregiers • 34070 Montpellier

Tél. 06 27 05 00 91 •

ecoletransitioninterieure@gmail.com

<https://www.ecoledelatransitioninterieure.fr/>

- Est-ce que je prends tout à cœur?
- Est-ce que je me sens facilement débordé.e par les événements ?
- Est-ce que je me sens très sensibles aux stimuli extérieures ?
- Est-ce que je me sens en sécurité et accueilli.e dans l'environnement dans lequel j'évolue ?
- Est-ce que j'ai peur du jugement d'autrui ?
- ...

Etape 3 : Est-ce que je « ressens » mon corps ?

Drôle de question, n'est-ce pas ? De mes années de pratique en cabinet, j'ai été stupéfaite d'observer que beaucoup de personnes éprouvaient des difficultés à conscientiser ce qu'ils.elles ressentaient dans leurs corps.

1. Avoir le vocabulaire adéquat pour rassurer la tête !

Souvent j'étais obligée d'avoir recours à une liste de vocabulaire sur le ressenti corporel couplé aux émotions pour aider le cerveau à identifier et à augmenter son stock de vocabulaire pour décrire ce que l'on ressent. Et contrairement aux idées reçues, se n'est pas parce que l'on a fait des études supérieures ou que l'on fait preuve d'une grande intelligence cognitive que l'on n'éprouve pas de difficulté à mettre des mots sur leurs ressentis. L'objectif est donc de se sentir en capacité d'évoquer ce que l'on ressent.

Telechargez une liste de Vocabulaire du ressenti lié aux émotions sur internet ou [celle-ci](#).

2. Développer la perception et l'attention aux différents ressenti corporel

Pour cela, nous allons emprunter un exercice de pleine présence couplé à un exercice de remédiation cognitive des TCC (Thérapie Cognitive Comportemental) que je nous demande de pratiquer lorsque nous pourrons pour redévelopper notre présence à notre corps.

Exercice audio de 10mn : [Redévelopper la présence à ces sensations avec une tisane](#).

Si vous préférez, vous trouverez sur internet pleins d'exercices de ce style notamment l'exercice très connu du « raisin sec ».

Etape 4 : Ouvrir la conscience à l'ensemble de son corps : 3mn d'attention !

Explication : Par la diapo suivante ([ICI](#)), je nous propose de comprendre l'exercice que l'on fait et pourquoi on le fait ! Cela est essentiel pour nous d'être pro-actif de nos actions. Notre tête a besoin de comprendre et de savoir car elle sert et participe au processus d'autorégulation !



L'école de la Transition Intérieure

Siret 95160367900014 – Code APE 85.59A

5 rue des Corregiers • 34070 Montpellier

Tél. 06 27 05 00 91 •

ecoletransitioninterieure@gmail.com

<https://www.ecoledelatransitioninterieure.fr/>

Pour les personnes qui n'ont jamais réalisé cet exercice, je vous propose de le réaliser par [cet audio](#) de 10mn qui nous accompagne à apprendre à redevenir attentif.ve à nos perceptions corporelles par un « jeu » avec une tisane. [Exercice de pleine présence aux sensations corporelles.](#)

Exercice des 3 mn des « trois minutes de prises de conscience et d'espace de respiration » nous invite à ouvrir notre conscience sur nos actes quotidiens en sortant du mode « pilote automatique », notamment dans les moments difficiles ou quand notre humeur se dégrade. En investissant cet espace élargi de conscience, nous sommes mieux en mesure de choisir ce qu'il convient de faire dans la situation rencontrée.

Exercice proposé à télécharger ; [3 mn : l'exercice de « trois minutes de prises de conscience et d'espace de respiration ».](#)

Pour aller plus loin dans la compréhension :

Le constat est qu'en vivant et en s'identifiant à nos pensées (notre mental) et en vivant dans sa tête, nous ne sommes plus en capacité de faire un pas de côté, de maîtriser notre maison intérieure et de la décorer comme on le souhaite. Ce sont nos conditionnements, nos traumatismes, nos mécanismes de défense, nos automatismes de pensées qui prennent le pas dans nos Vies.

Comme l'explique la diapo 4 ([ICI](#)), il nous faut couper la boucle négative en aidant notre attention à redzoomer plus large donc à l'ensemble de notre corps.

Mais pour aller plus loin et comprendre, cette étape de « défusion cognitive » en faisant un pas de côté correspond aux méditations bouddhiste de Samatha. Observons cette magnifique représentation bouddhiste du sentier de Samatha : [ICI](#).

Qu'observe-t-on ? Prenons le temps d'observer les personnages, leurs évolutions et ce que cela signifie. Cette représentation nous donne des vraies clefs pour apaiser notre esprit (l'éléphant) et redevenir maître de Soi. Mais avant, il faut travailler deux outils : la vigilance et l'attention. Pour aller plus loin dans la compréhension de ce sentier, je vous conseille le vidéo suivante :

https://www.youtube.com/watch?v=UhmXOrNLI_k



L'école de la Transition Intérieure

Siret 95160367900014 – Code APE 85.59A

5 rue des Corregiers • 34070 Montpellier

Tél. 06 27 05 00 91 •

ecoletransitioninterieure@gmail.com

<https://www.ecoledelatransitioninterieure.fr/>



Il faut bien comprendre que l'objectif n'est pas de devenir bouddhiste mais de faire comme les TCC (thérapie Cognitive Comportementale) ont fait à savoir decortiquer les processus cognitifs et neurophysiologiques qui permettent à l'humain de retrouver un état d'apaisement et de défusion cognitive.

Etape 5 : A nous de jouer !

La prochaine session, nous travaillerons sur nos croyances ! Cela va remuer. Mais si nous souhaitons que cet atelier ne reste pas dans la tête, il nous faut pratiquer.

Nous ne nous rendons pas compte à quel point nous sommes déconnectés.es de l'ensemble de notre corps et de nos ressentis. Et même des personnes qui pratiquent depuis longtemps ne sont pas à l'abri de repartir très loin dans leur tête. Pour ma part c'est le cas.

C'est seulement en instaurant une régularité joyeuse de ces pratiques que nous arrivons à bouger les lignes de nos 20/30/40 ou 50 ans de vécu hors Corps/sol.



L'école de la Transition Intérieure

Siret 95160367900014 – Code APE 85.59A

5 rue des Corregiers • 34070 Montpellier

Tél. 06 27 05 00 91 •

ecoletransitioninterieure@gmail.com

<https://www.ecoledelatransitioninterieure.fr/>

Nous trouvons bien 10mn pour aller sur les réseaux, prenons 3 mn tous les jours pour nous reconnecter à nous même !

Exercice de 3 mn à faire tous les jours, une fois par jours à l'occasion d'une situation particulière ou d'une simple situation habituelle, assis sur une chaise ou par terre en posture de méditation. Je vous conseille de mettre un timer récurrent sur notre téléphone pour nous rappeler ce temps à nous-même.

De tout cœur, je vous souhaite une belle pratique,

Emmanuelle.

Bibliographie pour aller plus loin:

Fischer, R. (2016, réédition). *Le chevalier à l'armure rouillé*, Edition Ambre et lumière

Gheysen, F. (2020). *Pratiquer la Mindfulness basée sur la compassion et l'insight (MBCI) en 34 Fiches*, ed Le Masson, collection Pratiques en psychothérapie.

Hart, W. (2012). *L'art de vivre. Meditation Vipassana enseignée par S. N. Goenka*, Ed, essais Poche

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship. In S.C. Hayes, V.M. Follette & M.M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance : Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1–29). New York : Guilford.

Hayes, S. C. (2005). « The Trouble With Thoughts » dans "Get Out Of Your Mind And Into Your Life".

Hayes. S-C. (2019). *Penser moins pour être heureux. Vivre pleinement ici et*



L'école de la Transition Intérieure

Siret 95160367900014 – Code APE 85.59A

5 rue des Corregiers • 34070 Montpellier

Tél. 06 27 05 00 91 •

ecoletransitioninterieure@gmail.com

<https://www.ecoledelatransitioninterieure.fr/>

maintenant, ed Eyrolles.

Harris, R. (2012). *Passez à l'ACT. Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*. Belgique : DeBoeck.

Kabat-Zinn, J. (1996). *Où tu vas, tu es*, Ed Jean-Claude Lattès.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: Past, present, future. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10, 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness; programme complet en 8 semaines*, Ed de boeck.

Kabat-Zinn, J. (2009). *L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Ed. Les Arènes.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Au cœur de la tourmente, La Pleine Conscience - Mbsr, La Réduction Du Stress Basée Sur Le Mindfulness : Programme Complet En 8 Semaines*, Collection : J'ai Lu Bien-Être, Format : Poche.

Kross, E. et. Al. (2014) *L'auto-discours en tant que mécanisme de régulation : la façon dont vous le faites compte*. [Journal de la psychologie de la personnalité et social](#); 106 (2) : 304-324.

Trich Nhat Hanh, (2002). *Transformation et guérison. Le sutra des quatre établissements de l'attention*, p. 12.

Williams, M Teasdale, J., Segal, Z., ande Kabat-Zinn, J. (2009). *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Ed. Odile Jacob.

Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Ed de boeck.