

Exercice 21:
Instaurer un
vocabulaire sur le
ressenti corporel
pour développer la
perception de soi .

Rappel

Lorsque l'on se dissocie de son corps ou que l'on est déconnecté de son corps, nous perdons contact avec le ressenti corporel et le ressenti émotionnel. Comme pour un enfant de 3, 4 et 5 ans, nous réapprendrons à porter une attention consciente entre ce qui se vit dans son corps et coupler cette sensation avec un vocabulaire approprié.

Objectif: Prendre contact avec son ressenti corporel.

- En fait, nous aidons la « tête » à comprendre ce qui lui arrive en l'identifiant par des mots. Nommer, Sentir et Savoir, permettent de ne plus avoir peur de l'inconnu.
- Retrouver un espace de sécurité intérieure
- Revenir dans sa fenêtre de tolérance de Siegel pour calmer son système nerveux. (cf : Servigne, P. & Obadia, N. (2024). [Le pouvoir du Suricate. Apprivoiser nos peurs pour traverser ce siècle](#), éd Seuil.).

Place à la pratique.

Pendant 2 semaines, notez dans un carnet, à n'importe quel moment de la journée pour ceux qui n'aiment pas la régularité, ou tous les soirs pour celles qui l'apprécient:

- Est-ce que je ressens mon corps ?
- Est-ce que je note des endroits particuliers de tensions ou de détentes ? Si oui : où ? Si oui, j'essaye de décrire les sensations à l'aide de ma liste de vocabulaire.
- Est-ce que je me sens connecté.e à mes émotions ?
- Quelle émotion est présente en moi en ce moment ? J'essaye de la décrire à l'aide de ma liste de vocabulaire sur les émotions.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Pour aller plus loin;

Art Mella. (2019). *Émotions : enquête et mode d'emploi - Tome 1 NE, Tome 2 et Tome 3*, éd Pourpenser. Kotsou.I,

Farnier, J., Shankland. R., & al. (2022). *Développer les compétences émotionnelles: en 8 séances*, éd Dunod.

Ouvrage collectif. (2021). *Psychologie des émotions. Concepts fondamentaux et implication cliniques*, éd DeBoeck.

- Quelles sont les émotions qui ont été dominantes au cours de cette journée ? Ou dit autrement, quelle est la note de cœur émotionnelle qui parfume ma journée ?

Liste de vocabulaire sur le ressenti corporel :

Site sur le ressenti corporel : [ICI](#)

Site l'expression de ressenti corporel : [ICI](#)