

# Écouter et suivre son corps

**Sabine Germanier**

## **Introduction**

Artiste, j'ai toujours été heureuse de vivre et de créer. Je ne pensais pas qu'à 38 ans, j'aurais fait le tour de la question et que ma vie me semblerait dénuée d'intérêt. Comme si ma joie s'était tarie d'un coup, je pleurais tous les jours. J'avais une envie de vivre minime, comme si j'avais fini ce que j'avais à faire et que je ne voyais plus l'intérêt de continuer.

J'ai commencé à délirer et à entendre des voix. Dans ce délire, j'étais persuadé que j'étais morte alors j'ai fait comme si. J'ai arrêté de travailler, de payer mes factures, d'avoir des contacts avec ma famille et mes amis, j'ai jeté une partie de ce que je possédais pour faire le deuil et passer de l'autre côté.

Tout s'est écroulé et je me suis retrouvée à l'AI, avec une valise de possessions, sous tutelle et dans un foyer pour des personnes avec des troubles psychiques. De là, j'ai dû retrouver un sens à ma vie et j'y suis parvenu en lâchant-prise sur mon mental et en écoutant et suivant mon corps jour après jour.

Il ne s'agit pas de décider au hasard, ni de suivre n'importe quelle impulsion, il s'agit d'être à l'écoute de son corps et de mettre son attention sur lui en oubliant un peu le cerveau. De se poser des questions sur son bien-être. Que veut mon corps et comment prendre soin de lui ?

N'importe qui peut établir un dialogue avec son corps en demandant à voix haute : « Mon corps que veux-tu faire maintenant ? » Ensuite on patiente en silence. Une idée vous viendra, une image, une parole, un geste, une impulsion à vous lever et à faire une activité. Vous pouvez aussi écrire sur une feuille la question et attendre la réponse sous la forme d'un mot ou d'instructions.

Vous pouvez faire cela tout au long de la journée. Le matin, je me réveille et je suis le rythme de mon corps en lui laissant champs libre jusqu'au soir. Par exemple, comme je l'ai expliqué ci-dessus pour choisir une activité mais aussi comment faire cette activité en respectant mon corps. Pour cela on peut ritualiser en demandant : « Mon corps, j'aimerais te respecter, veux-tu bien me guider pas à pas ? »

Ainsi on obtient une séance de gym le matin, un rythme pour se lever, que manger durant les repas et que faire de son temps libre. On se découvre soi-même et ses besoins à travers, un allié, un compagnon de tous les jours, son corps.

On peut réaliser ce rituel tout le temps en demandant : « Mon corps, veux-tu m'aider à créer, à choisir, répondre à mes besoins et me guider chaque jour ? » et le remercier : « Merci mon corps, je t'aime. » Avec la pratique, vous entendrez peut-être sa réponse : « De rien, je t'aime aussi. »

Suivre son corps permet une plus grande liberté d'expression. Quand le cerveau bloque sur un problème et est hésitant, nous pouvons toujours revenir à notre corps et trouver la solution.

## Créer en suivant son corps

### Coloriage

*A l'ergothérapie, je faisais du coloriage. Je pimentais cette pratique en choisissant les crayons avec mon corps pour varier les assemblages de couleurs.*

Pour commencer en douceur, vous pouvez apprendre à colorier en suivant votre corps. Pour ma part, j'utilisais une boîte de crayons de couleur que je disposais devant moi et je laissais ma main choisir un crayon. Il suffit de demander : « Mon corps, veux-tu m'aider à choisir des couleurs ? »

Ensuite vous aurez peut-être un crayon qui vous saute au yeux ou le nom d'une couleur qui vous vient à l'esprit. Ou vous pouvez déplacer votre main au-dessus de chaque crayon et la laisser s'arrêter pour vous aider à choisir un crayon spécifique. Vous pouvez également décider d'utiliser toute votre boîte de crayon de couleur et saisir le premier crayon de votre boîte et ensuite uniquement choisir le motif à colorier.

Pour choisir le motif à colorier, laissez votre main le pointer avec votre crayon ou laissez un motif attirer votre attention ou laissez votre main se déplacer sans décision intellectuelle. Avec de la pratique, il vous semblera que votre main se dirige par elle-même.

Peut-être qu'il vous viendra des idées sur la façon de colorier comme utiliser toutes les couleurs de votre boîte ou choisir des couleurs par addition en partant depuis le centre et en en ajoutant une pour chaque motif etc.

A force, vous allez établir un véritable dialogue avec votre corps. Une petite plaisanterie, quand je coloriais en réfléchissant trop, ma main faisait mine de reposer le crayon.

### Dessin

*Chaque soir, dans ma chambre, je prenais du matériel de dessin (feutres, stylos, crayons) et des feuilles en forme de cercle pour dessiner en suivant mon corps.*

*Il s'agissait de choisir sans décision du mental en attendant qu'un ustensile de dessin me saute aux yeux et ensuite de le diriger sur ma feuille et de le poser là, avec aucune intention si ce n'est le fait de dessiner avec mon corps. Ensuite je suivais les impulsions de ma main et il me semblait qu'elle dessinait sans décision consciente de ma part.*

*Parfois, cela donnait des séries de petits points, d'autres des lignes, appuyés ou non. Assemblés cela formait des motifs et un bestiaire imaginaire surprenant que je n'aurais pas su dessiner autrement qu'en suivant mon corps.*

Pour persévérer dans votre pratique d'écouter votre corps, vous pouvez apprendre à dessiner avec lui. En ce qui me concerne, j'utilisais des feuilles blanches et plusieurs types de crayons, stylos et feutres mais vous pouvez aussi le faire avec de la peinture ou sur des feuilles colorées, laissez votre corps choisir le matériel qui lui fait plaisir en étalant ce que vous avez devant vous et en demandant: « mon corps, veux-tu bien m'aider à choisir le matériel ? ». Essayez de ne pas trop compliquer au début en choisissant trop de choses que votre corps ne soit pas débordé.

Une fois votre demande faite, votre regard sera peut-être attiré par un type de matériel ou plusieurs techniques. Il vous viendra peut-être l'envie de saisir telle ou telle chose, laissez-vous aller.

Ensuite demandez « mon corps, veux-tu bien dessiner avec moi ? », si vous sentez une réponse affirmative, cela peut-être simplement l'envie de dessiner ou de faire tout autre chose, dans ce cas renoncez, le but est d'être à l'écoute de son corps et non de le forcer. Vous pourrez ressentir une envie ou un découragement, soyez attentif à vos réaction, votre corps a plusieurs moyens de se faire entendre.

Placer le crayon, le feutre ou le pinceau au-dessus de votre feuille et lâcher prise sur votre volonté. Vous pouvez même tenter de dessiner avec les deux mains ou avec votre main gauche pour vous aider à vous laisser aller davantage. Vous pouvez alterner et tracer un trait et ensuite demander à votre corps de dialoguer avec vous en répondant.

Il suffit de patienter avec votre main au-dessus de la feuille jusqu'à ce qu'une envie ou une idée vous vienne. L'idée de faire un point ou de tracer un trait, sans vous inquiéter de représenter quoi que ce soit ni du motif final. Si rien ne vient, patientez davantage, si vous avez envie de poser le crayon, c'est peut-être un jour sans. Si vous n'aimez pas le dessin-libre, votre corps pourra vous réclamer un modèle. Et rappelez-vous, c'est en pratiquant qu'on devient forgeron, votre corps se base sur ses acquis.

## **Mosaïque**

*Mes mosaïques étaient un joyeux assemblage de matériaux nobles et d'autres cailloux que je trouvais au bord de la rivière.*

*Je commençais par tracer à la pyrogravure un motif sur le bois en laissant mon corps me guider.*

*Ensuite je disposais les émaux, verres colorés et autres cailloux. J'étais tout le matériel devant mes yeux et je prenais, sans réfléchir, chaque caillou pour le positionner sur le tableau en me laissant aller, sans idée consciente de motifs. Je ne savais pas à l'avance ce que j'allais faire.*

*Parfois abstrait, parfois concret, le résultat était toujours étonnant.*

Quand vous serez à l'aise vous pourrez vous lancer dans des techniques mixtes. Pour choisir le matériel, vous pouvez demander, « mon corps de quoi ai-je besoin pour réaliser mon tableau ? », vous pouvez choisir également avec un magazine en tournant les pages et en voyant quel sorte de matériel vous attire. Vous pouvez vous rendre dans un magasin de bricolage et vous balader dans les rayons. Ou sur internet, ouvrir un moteur de recherche et taper le texte qui vous vient à l'esprit.

Quand vous aurez votre matériel devant vos yeux essayez de bien l'ordonner, par exemple j'utilisais plusieurs bols et boîtes car j'avais beaucoup de matériel. Comme d'habitude demandez à votre corps s'il est d'accord de vous aider à choisir les matériaux et à les agencer sur le support.

Vous pouvez faire un dessin préparatoire sur votre support, pour ma part c'était simplement une indication de forme et parfois, cela variait tout à fait du résultat. C'est amusant de créer avec cette technique comme si vous vous racontiez vous-même une histoire dont vous ignorez la fin.

Prenez le caillou qui vous attire le plus et placez le sur le support au bon endroit, c'est à dire où votre corps veut le placer (rire). Si vous êtes perdu, il est possible de commencer au centre ou dans un bord. Procédez de même jusqu'à remplir le tableau et laissez-vous surprendre.

## **Ecriture**

*Sur mon ordinateur, je me mettais devant une page blanche ou j'écrivais sur un bloc. Il fallait attendre qu'un mot et que des phrases me viennent à l'esprit, parfois ça coulait de source et d'autre fois, je devais relire ce que j'avais écrit de nombreuses fois pour avoir la suite. Ou je répétais le mot : « écriture » pour avoir la suite de mon histoire.*

*Cette méthode est très ludique car elle permet de se conter une histoire tout en l'écrivant.*

Vous êtes désormais prêt à vous attaquer au complexe de la page blanche avec votre corps ? Demandez-lui simplement s'il est d'accord d'écrire avec vous.

Restez devant la page blanche et attendez un mot ou une suite de mot ou feuillotez un livre ou un dictionnaire, journal et laissez des mots attirer votre regard, vous pourrez ensuite les noter sur la feuille et les assembler en phrases.

### **Collage**

*Durant plusieurs stage, je pratiquais le collage en feuilletant des revues et en agençant les images en suivant mon corps. Parfois, je travaillais aussi par thème.*

Rendez-vous au marchand de journaux, choisissez une ou plusieurs revues en demandant. « Mon corps, veux-tu m'aider à faire du collage ? » déplacez-vous dans le kiosque et voyez si une revue attire votre attention.

Ensuite feuillotez-la. Vous pouvez utiliser les mots, les images, les motifs ou un ensemble des trois. Ensuite, comme avec la mosaïque, laissez votre corps vous aider à placer les images, mots sur la feuille. Si vous trouvez qu'il y a trop de choix, vous pouvez aussi, travailler autour d'un thème et choisir des images, mots, par rapport à ce thème.

### **Modelage**

*Durant mes études d'art-thérapie, je pratiquais le modelage. Je prenais la terre entre mes mains et la malaxais pour faire émerger une forme d'où jaillissait une sculpture originale.*

Pour laisser votre corps avoir le champs libre, il est aussi intéressant d'utiliser de la terre. Il suffit de prendre un morceau de terre entre vos doigts et de laisser faire vos mains. Au bout d'un moment regardez avec étonnement le personnage, l'animal, l'objet qui jaillit de vos mains.

### **Choisir en suivant son corps**

#### **Sur internet**

*J'utilise internet pour rechercher avec mon corps, il suffit de se placer sur un moteur de recherche de type google et, comme avec l'écriture, de laisser un mot ou une suite de mots venir à votre esprit. Ensuite, sans même ouvrir les pages vous pouvez pointer dans la liste des résultats avec votre souris et faire des découvertes intéressantes.*

Comment ne plus s'égarer sur la toile et trouver exactement ce que vous cherchez, il suffit d'utiliser votre corps. Vous pouvez taper une phrase dictée par votre corps sur google et ensuite voir les résultats de recherches qui attirent votre attention et les ouvrir dans des onglets, ensuite, vous pouvez choisir parmi ces onglets et trouver ce que vous cherchez plus facilement.

### **Lecture**

*Dans ma bibliothèque, lorsque je suis mon corps pour choisir un ouvrage ou que j'ouvre un livre à une page « au hasard » pour lire un paragraphe, en général, c'est parlant et ça a un rapport avec ce que je vis au moment présent.*

A la bibliothèque, à la librairie ou chez vous, promenez votre regard dans les rayonnages de livres et ensuite demandez à votre corps de vous donner une indication sur le livre à choisir. Ensuite voyez si vous voulez lire le livre en entier ou le feuillotez pour lire des morceaux choisis.

## **Cartes**

*Quand j'ai une question ou je veux en savoir plus sur une situation, je choisis une carte de tarot ou oracle en laissant faire mon corps ou je tire une carte pour mon corps et une pour mon esprit.*

*Remarquez que vous pouvez faire tous les exercices que j'ai indiqué jusqu'à présent en choisissant également de suivre votre « esprit » plutôt que votre corps.*

Étalez votre jeu de cartes de tarot ou d'oracle devant vous (si vous n'en avez pas, rendez-vous sur internet ou dans une librairie pour choisir votre jeu de manière ludique en suivant votre corps) et attendez qu'une carte vous saute aux yeux, ou parcourez chaque carte avec votre doigt et attendez d'avoir l'impulsion de vous arrêter sur une carte. Retournez-la et lisez le message de votre corps.

## **Au restaurant**

*J'ai toujours détester les choix, surtout au restaurant, ou j'hésitais systématiquement entre deux plats. Maintenant, quand cela m'arrive, je laisse mon corps décider en parcourant avec mon doigt le menu et en attendant que ma main s'arrête sur l'un des plats.*

Un choix cornélien vous taraude au sujet de votre nourriture, n'hésitez pas à interroger votre corps sur ce qu'il veut manger et à le laisser vous guider vers une alimentation plus en accord avec lui.

## **Offrir ou s'offrir un cadeau**

*A Noël, je me retrouvais en ville et je laissais mon corps me guider vers un magasin, j'ai acheté plusieurs cadeaux de cette manière et également pour moi-même. Il suffit d'avoir la volonté consciente d'acheter un cadeau pour une personne et ensuite de se laisser guider.*

Vous ne savez pas quoi acheter pour un anniversaire, Noël ou même vous voulez vous faire un cadeau. Laissez faire votre corps vous diriger à travers les magasins, il peut vous amener de façon très étonnante à faire le bon choix. Essayez d'être précis et de vous donner des critères, voir de quoi votre corps est capable. Exemple, « j'aimerais acheter un cadeau pour tel et tel d'une valeur de x francs, peux-tu m'aider ? »

## **Bouger en suivant son corps**

### **Se promener**

*Le but est de sortir de chez soi sans destination particulière, lorsque vous commencerez à marcher*

*ainsi, votre corps peut vous donner la destination. Par exemple, parfois, je me retrouvais devant le cinéma et je remarquais qu'il y avait justement un film que j'avais envie de voir.*

Vous souhaitez vous promener mais vous ne savez pas où aller, laissez votre corps vous conduire. Il suffit de marcher sans envie particulière et d'être attentif où votre corps veut se diriger.

### **Faire du sport**

*Quand je me suis mise à la course à pied, j'alternais la marche et la course et je me calquait sur mon corps qui s'arrêtait et se mettait à marcher ou à courir. Sur mon tapis de yoga, je laissais mon corps me concocter un programme de gym.*

Votre corps peut également vous aider à élaborer un programme sportif. N'hésitez pas à vous asseoir sur votre tapis de gym et à demander à votre corps de bouger, un exercice vous viendra à l'esprit, ensuite, si vous avez déjà pratiqué, vous pouvez créer une séance complète. Sinon, trouvez de l'aide sur le web en cherchant une vidéo sur youtube à l'aide de votre corps. Voyez quoi tapez dans la recherche en vous demandant ce que recherche votre corps.

### **Prendre soin de soi en suivant son corps**

#### **Scannage corporel**

*Lorsque je me sens tendue, je fais un exercice pour donner la parole à mon corps. Il suffit d'examiner chaque partie en émettant des sons ou en faisant un mouvement pour libérer les tensions.*

Il suffit de s'allonger et de faire un scannage de votre corps. Chaque fois que vous trouvez une partie qui attire votre attention (douleur, tension), ouvrez votre bouche et laissez échapper un son (Hiiii, Haaa, Mhhh) ou une onomatopée (Tristesse : Ouin, Colère : Grr, Joie : Aah, Dégoût : Beuh) pour prendre soin de tout votre corps. Vous pouvez également faire des mouvements pour libérer votre corps

#### **Je t'aime mon corps**

*Souvent, je me serrais dans mes bras et je me disais des je t'aime à moi-même pour prendre soin de moi.*

Réservez-vous un moment de tendresse pour vous-même, pour vous dire que vous vous aimez. Prenez-vous dans vos bras et bercez-vous en vous disant, je t'aime mon corps, je t'aime « votre prénom ».