

Exercices d'exploration somatique

Inspirés de Myriam Brousse – pour se relier à son corps et laisser émerger la mémoire cellulaire

Exercice 1 – Connexion au corps (10 min)

- Assieds-toi ou allonge-toi dans un lieu calme.
- Ferme les yeux. Fais quelques respirations lentes et profondes.
- Amène ton attention au niveau des pieds. Que ressens-tu ? Picotements, froid, tension... ?
- Prends le temps !
- Remonte lentement : chevilles, mollets, genoux... jusqu'au sommet du crâne.
- Arrête-toi là où quelque chose « appelle ». Ne juge pas. Écoute.
- Prends le temps !
- Que veut te dire cette zone ? Une image, un mot, une émotion surgit-elle ?
- Note ce qui vient sans chercher à l'expliquer.

Exercice 2 – Tracer une mémoire (15mn)

Matériel : grande feuille, crayons ou stylos de couleur

- Pose une main sur ton ventre ou ta poitrine.
- Évoque une situation émotionnelle ou familiale qui te pèse.
- Laisse ta main tracer un geste libre sur la feuille. Pas besoin de « faire beau ».
- Regarde ensuite ce que ce tracé évoque : une forme, un paysage, un symbole ?
- Mets des mots en-dessous, ou relis plus tard avec ton thérapeute.

