

#26



# Bienveillance corporelle

En tant que survivantes, vous pouvez plus facilement nourrir une relation d'amour envers vous-mêmes, en prenant soin de vous, en faisant preuve de bienveillance corporelle, c'est-à-dire en transformant tout sentiment de jugement ou de honte que vous éprouvez à l'égard de votre corps, en un sentiment de compassion.



Chaque réunion du groupe de soutien Saprea commence par la lecture du script par l'animatrice du groupe A, tandis que les participantes suivent. Le script sera le même pour chaque réunion de groupe. **Pour trouver le script, visitez le site [supportgroups.saprea.org](https://supportgroups.saprea.org).** Vous trouverez ci-dessous le matériel de réunion supplémentaire pour ce cours.



Pour visionner la vidéo d'introduction de cette leçon, scannez le code QR ou rendez-vous sur <https://vimeo.com/showcase/10415534>.

## Activité de groupe

### RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE

**La bienveillance corporelle consiste à rediriger les sentiments de honte ou de jugement à l'égard de votre corps vers des sentiments d'acceptation et de compassion de soi.** L'une des façons d'amorcer ce changement est de remarquer toutes les façons dont votre corps vous rend service. Même si cela peut être difficile, prendre le temps d'apprécier toutes les parties de votre corps, même celles que vous n'avez pas l'habitude de considérer comme positives, peut vous aider à renforcer votre bienveillance corporelle.

Ce type d'appréciation peut se faire à petite échelle, par exemple : « Aujourd'hui, ma peau m'a aidé à ressentir la chaleur du soleil » ou « Mon cou m'a aidé à regarder le ciel ce matin ».

Dans cette activité, vous pouvez vous exercer à observer comment votre corps vous sert grâce à une technique de relaxation appelée relaxation musculaire progressive (RMP). Nous avons déjà utilisé cette technique comme exercice d'ancrage. Aujourd'hui, nous allons passer un peu plus de temps sur ce qu'est la RMP et comment elle peut servir non seulement d'exercice d'ancrage, mais aussi de moyen de pratiquer la bienveillance corporelle et la connexion.

La relaxation musculaire progressive est **un exercice centré sur la tension et le relâchement de vos principaux groupes musculaires afin d'apprendre à les remarquer, à les apprécier et à les détendre.**

Cet exercice permet non seulement de soulager les tensions et d'améliorer votre capacité à vous détendre, mais aussi d'attirer votre attention sur des parties du corps qui passent généralement inaperçues. La RMP est souvent utilisée pour favoriser un état émotionnel et/ou physique plus calme et plus détendu. Elle contribue à réduire le stress, l'anxiété, la tension musculaire et est connue pour soulager certaines douleurs chroniques. Pour cette raison, elle est souvent prescrite comme technique de sommeil, mais elle est également efficace pour réduire la tension, prendre conscience des sensations corporelles et rappeler au corps qu'un état calme ou plus détendu peut être sans danger.

Alors commençons !

## ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

L'animatrice A guide les participantes dans une méditation RMP en lisant le script fourni ci-dessous. Cet exercice dure environ 10 minutes et peut être adapté aux contraintes de temps du groupe.

### Script de la médiation guidée :

Commençons par nous mettre à l'aise - assise ou allongée, en sachant que les deux sont possibles tant que vous êtes à l'aise et pleinement soutenue. Au cours de cette pratique, vous pouvez trouver un point de référence vers lequel fixer votre regard, ou vous pouvez fermer les yeux et vous intérioriser ; là encore, les deux sont acceptables, tant que vous restez à l'aise et présente.

Lorsque vous êtes prête, je vous invite à porter votre attention sur votre respiration ; et pendant que vous le faites, remarquez la respiration qui se produit en ce moment. Pendant que vous respirez, remarquez comment votre abdomen se soulève et s'abaisse à chaque inspiration... remarquez le flux d'air qui entre... et le flux d'air qui ressort...

Prenez autant de respirations profondes que vous le souhaitez... [pause]

Vous remarquerez peut-être que votre corps a déjà effectué un changement ; vous remarquerez peut-être une immobilité ou un calme, ou peut-être que la tension dans votre corps commence à s'estomper. Pour l'instant, laissez votre respiration reprendre son rythme normal.

... Je vous invite à porter votre attention sur vos pieds et vos orteils. Inspirez profondément par le nez et, ce faisant, courbez lentement vos orteils vers le bas, en contractant les muscles de vos pieds. Retenez la respiration et la contraction pendant quelques secondes, puis relâchez les muscles de vos pieds en expirant... Remarquez les différentes sensations de vos pieds et de vos orteils lorsqu'ils sont tendus et lorsqu'ils sont détendus ; souvenez-vous de garder l'observation simple et bienveillante - pas de jugement, mais une simple observation avec curiosité... Une fois de plus, je vous invite à inspirer profondément et, ce faisant, à recourber lentement vos orteils vers le bas. Maintenez cette position un instant... puis expirez, en relâchant la contraction et en laissant les muscles des pieds se détendre...

Maintenant, portez votre attention sur les muscles de vos jambes - les mollets. Lorsque vous êtes prête, inspirez doucement et profondément en fléchissant les pieds, en pointant les orteils vers le haut et en ressentant une tension dans les mollets. Retenez votre souffle quelques instants, puis expirez, en laissant les muscles se détendre et la tension se dissiper... Inspirez à nouveau profondément en fléchissant les pieds et en pointant les orteils vers le haut, tout en ressentant une tension dans les mollets. Maintenez cette position pendant quelques secondes, puis expirez en laissant les muscles de vos mollets se détendre et s'alourdir.

Apportez maintenant votre attention sur les muscles du haut de la jambe, les quadriceps et les ischio-jambiers. Lorsque vous êtes prête, inspirez profondément et contractez doucement les muscles du haut de la jambe.

Retenez la respiration et la contraction pendant quelques secondes, puis expirez en relâchant la contraction, en laissant la tension s'estomper... Une fois de plus, inspirez profondément et contractez les muscles du haut de la jambe. Maintenez cette contraction un instant, puis expirez, en laissant l'air s'échapper et en permettant aux jambes de se détendre et de s'alourdir.

Je vous invite à porter votre attention sur votre abdomen. Lorsque vous êtes prête, inspirez profondément tout en tendant le ventre. Imaginez que vous essayez de toucher votre colonne vertébrale avec votre nombril. Retenez cette tension et cette respiration pendant un instant, puis expirez, en permettant à l'estomac de se détendre et à tout simplement être... Inspirez à nouveau profondément et, ce faisant, contractez à nouveau les muscles de l'estomac. Maintenez cette position pendant un instant. Expirez ensuite, en laissant l'air s'échapper et en permettant aux muscles abdominaux de se détendre complètement.

Ensuite, portez votre attention sur votre cou et vos épaules. Remarquez peut-être une tension ou une sensation déjà présente... Lorsque vous êtes prête, inspirez profondément par le nez, en soulevant les épaules jusqu'aux oreilles. Retenez votre souffle un instant, puis expirez en abaissant les épaules et en les laissant se détendre complètement pendant que l'air s'écoule... Inspirez à nouveau profondément par le nez, en levant les épaules vers les oreilles. Retenez votre souffle un instant. Expirez maintenant, en laissant l'air s'échapper tandis que vos épaules s'abaissent et s'alourdissent.

Maintenant, donnons aux bras et aux mains l'occasion d'apprendre à se détendre. Lorsque vous êtes prête, inspirez profondément et, ce faisant, portez vos poings à vos épaules, en serrant vos bras et vos mains. Maintenez cette position pendant un instant. Expirez ensuite complètement, en laissant vos bras se détendre et vos mains s'ouvrir. Il se peut que vous ressentiez de légers picotements ou des élancements dans les bras ou les mains ; rassurez-vous, c'est normal. Observez simplement la disparition de cette sensation au fur et à mesure que vos muscles se détendent... Une fois de plus, inspirez profondément en ramenant vos poings sur vos épaules, en serrant les bras et les mains. Maintenez cette position pendant un instant. Maintenant, expirez complètement, en laissant retomber vos bras sur vos genoux ou sur les côtés et en laissant vos mains s'ouvrir... Vous remarquerez peut-être que la tension disparaît à mesure que votre respiration reprend son rythme naturel...

Prenons maintenant conscience des muscles du visage. En inspirant, serrez la mâchoire et fronchez peut-être les sourcils. Retenez votre souffle et la contraction pendant un moment, puis expirez en relâchant ces muscles... Remarquez que les muscles s'assouplissent et que l'expression se relâche... De nouveau, inspirez lentement et serrez doucement la mâchoire et fronchez les sourcils, retenez votre souffle pendant un moment, puis relâchez-le ; laissez votre souffle s'échapper doucement et les muscles du visage se relâcher...

À ce stade, vous pouvez remarquer une sensation générale de lourdeur ou de détente dans le corps. N'hésitez pas à prendre quelques respirations profondes supplémentaires ou à vous laisser simplement aller à cet état de détente... [pause]

... Prenez un moment pour réfléchir à un muscle ou à un groupe de muscles spécifique sur lequel nous nous sommes concentrés et notez comment il vous a aidé aujourd'hui. Lorsque vous êtes prête, remuez vos orteils, remuez vos doigts, ouvrez doucement les yeux.

# Exercice d'ancrage

---

## MÉDITATION DE BIENVEILLANCE ENVERS SOI

Cet exercice peut nous aider non seulement à nous ancrer dans le présent, mais aussi à nous offrir de la chaleur, du réconfort et de la compassion.

### Étapes de l'activité

- 01 Placez vos deux mains sur votre cœur et prenez le temps de sentir la chaleur de votre toucher.**  
Remarquez votre respiration telle qu'elle est. Il n'est pas nécessaire de la modifier ou de l'approfondir.
- 02 En inspirant, imaginez qu'un sentiment de calme et de gratitude circule dans votre corps et se dirige vers votre cœur.** Lorsque vous expirez, imaginez que les tensions et le stress quittent votre corps. Il peut également être utile de se concentrer sur l'image d'un cœur qui respire.
- 03 Ensuite, imaginez-vous en présence de quelqu'un avec qui vous vous sentez aimée et en sécurité.**  
Il peut s'agir d'un souvenir réel avec un être cher, un ami de confiance, un voisin, un thérapeute ou un mentor. Vous pouvez également penser à un moment passé avec un animal de compagnie bien-aimé. Plutôt que de vous inspirer d'un souvenir, vous pouvez imaginer un scénario hypothétique avec une version plus âgée et plus sage de vous-même, ou avec une personnalité que vous admirez et dont le travail vous a inspiré et réconforté.
- 04 Pensez aux sentiments d'acceptation, de sécurité et d'amour que vous ressentez lorsque vous vous concentrez sur cette personne.** Prenez un moment pour permettre à ces sentiments de se répandre dans tout votre corps.

---

#### RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES :

Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à consulter les articles suivants dans la section Ressources de guérison en ligne de notre site Web à [saprea.org](http://saprea.org).

- RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE
- RELATION DIFFICILE AVEC LE CORPS
- LE MOUVEMENT

#### SUJET SUIVANT :

#27



#### ASPIRATION AU QUOTIDIEN

Appliquer l'aspiration à de petits moments de la vie quotidienne peut vous permettre de célébrer vos points forts, de vivre avec intention, de cultiver l'auto-compassion et de continuer à avancer vers l'avenir que vous souhaitez.