



Un carnet d'écoute
corporelle pour
prévenir
l'épuisement

Marion Boisseau

S'offrir un moment pour soi

Avant de commencer ce carnet, prenez quelques minutes pour vous déposer.

Pas besoin d'une posture particulière. Vous pouvez être assis(e), allongé(e), enveloppé(e) dans une couverture ou debout en silence. Ce qui compte ici n'est pas le corps vu de l'extérieur, mais le retour à l'intérieur.

Fermez les yeux.

Suspendez vos activités.

Tournez doucement votre attention vers votre corps.

Sans pression. Sans attente.

Avec curiosité bienveillante.

Sentez les points d'appui de votre corps. Confiez-y votre poids. Et laissez votre présence descendre lentement à l'intérieur de vous.

Peut-être sentez-vous une première couche : tensions, agitation, douleur, battement du cœur...

Laissez-les être là. Sans les retenir.

Et, si c'est possible, laissez votre attention infuser plus profond.

Commence alors une autre perception : celle d'exister dans votre corps, non pas comme dans un objet, mais dans un espace vivant, plein.

C'est à partir de là que commence ce carnet.

Étape 1 — Où est-ce que ça lâche en moi ?

Fermez les yeux quelques minutes.

Posez vos mains sur votre ventre ou sur votre cœur. Respirez lentement.

Puis laissez cette question émerger en vous, sans chercher une réponse mentale :

Où est-ce que je me sens fatigué(e), effondré(e), invisible ?

Quelle zone de mon corps semble avoir perdu de sa vitalité, de sa cohérence ?

Est-ce lourd, vide, agité, figé ?

Notez quelques mots, images ou ressentis :

✎

✎

✎

Étape 2 — Qu'est-ce que je porte sans le savoir ?

Notre corps enregistre ce que nous ne disons pas.

Il porte, compense, encaisse... parfois depuis des années.

Prenez un moment pour vous demander :

Qu'est-ce que je porte qui ne m'appartient plus ?

Est-ce une responsabilité, une exigence, une ancienne peur, un souvenir ?

Où cela se loge-t-il dans mon corps ?

Sentez-vous autorisé(e) à répondre par des sensations, des silences, des intuitions.

✎

✎

✎

Étape 3 — Qu'est-ce qui en moi demande à ralentir, à être vu, à être aimé ?

Le burn-out n'est pas toujours une chute.

C'est parfois un appel profond à changer de rythme, de regard, de cap.

Prenez une dernière pause, en position confortable.

Demandez-vous :

Quelle part de moi demande aujourd'hui à être entendue ?

Est-ce mon corps ? Mon souffle ? Mon besoin d'espace ? Mon envie de créer ?

Et si je l'écoutais vraiment, qu'est-ce que cela changerait dans ma journée ?

✎

✎

✎

Et vous, quand vous sentez-vous vivant(e) ?

Prenez un moment. Laissez revenir à vous une situation, une scène ou un souvenir où vous vous êtes senti(e) particulièrement vivant-e.

C'était quand ? Où ? Avec qui ? Dans quelles circonstances ?

Laissez-vous revivre ce moment, doucement. Reste-t-il une trace dans votre corps ? Une sensation ? Une chaleur ? Une énergie ?

Laissez évoluer, autant de temps que vous le souhaitez.

Puis demandez-vous, sans réfléchir :

Éprouvez-vous ces sensations aussi souvent que vous le souhaiteriez ?

Et si la réponse est non : comment pourriez-vous en retrouver plus souvent la saveur dans votre quotidien ?

Conclusion

Il ne s'agit pas d'en faire plus.
Il s'agit de faire moins, mais autrement.

Si cet exercice vous a touché(e), vous pouvez poursuivre ce dialogue avec votre corps.
La fasciathérapie offre un chemin d'écoute, de reconstruction, de vitalité retrouvée.
Et parfois, au cœur de l'épuisement, se cache un appel à autre chose : un mouvement intérieur, un changement plus vaste.

Marion

Depuis plus de 20 ans, j'accompagne les corps en transition.
Kinésithérapeute (physio), puis fasciathérapeute, aujourd'hui formée en coaching perceptif, j'ai suivi un fil continu : le corps comme boussole, le mouvement comme clé, la transformation comme horizon.

◆ [Méthode Fasciathérapie](#) : un blog ressource pour découvrir cette approche thérapeutique en profondeur

◆ [Corps & Coaching](#) : un espace dédié aux passages de vie, à la création d'activités alignées, et à l'écoute du corps quand la tête ne suffit plus
J'écris, j'accompagne, je transmets.

Deux blogs. Deux univers. Un même élan : permettre à chacun de se remettre en mouvement.

Marion Boisseau

