

Le tempo du vivant

Traverser autrement les passages de vie

Certains passages ne se traversent pas en force.

Marion Boisseau
Corps & Coaching
Le tempo du vivant

Introduction

Il arrive des moments où quelque chose ne fonctionne plus comme avant.

Le corps fatigue davantage. L'énergie n'est plus la même. Le sommeil change parfois. Le travail perd son sens. Le couple évolue. Le désir se transforme. Les enfants grandissent... ou partent. Les parents vieillissent. Ou ne sont déjà plus là.

Et à l'intérieur...

quelque chose se déplace.

Parfois, rien n'est « grave ».

Et pourtant, tout semble différent.

Beaucoup de femmes traversent cela autour de 45-55 ans.

Mais pas toutes de la même manière.

Certaines vivent surtout des transformations corporelles. D'autres traversent davantage des changements familiaux. Certaines questionnent leur travail, leur place dans le monde, leur rythme de vie. Certaines aiment profondément leur métier mais ne parviennent plus à le vivre de la même manière.

Certaines vivent plusieurs changements en même temps.

D'autres seulement un.

Chaque passage est unique..

Et pourtant...

derrière des histoires différentes, quelque chose de commun apparaît souvent :

une sensation que ce qui fonctionnait avant...

ne fonctionne plus tout à fait pareil.

Alors beaucoup forcent.

Elles tiennent.

Elles résistent.

Elles culpabilisent de ralentir.

Comme s'il fallait continuer « comme avant ».

Mais si ce que vous vivez n'était pas un échec ?

Ni une faiblesse.

Ni un manque de volonté.

Mais un passage.

Ce carnet n'a pas été conçu pour vous réparer.

Il est là pour vous offrir un espace de respiration, un point d'appui, et peut-être une autre manière d'écouter ce qui cherche à émerger.

Le vivant ne fonctionne jamais en ligne droite.

Il avance par cycles :
effondrement,
repos,
réorganisation,
élan.

Comme les saisons.
Comme les vagues.
Comme la respiration.

Peut-être qu'au lieu de lutter contre ce que vous traversez...
vous pourriez apprendre à habiter ce tempo.

1. Quand le corps commence à parler

Avant que l'esprit comprenne, le corps sait souvent déjà.

Il serre.

Il ralentit.

Il retire l'énergie.

Il refuse certains rythmes.

Il devient plus sensible au bruit, au stress, au trop-plein.

Le corps n'est pas contre vous.

Il essaie parfois simplement de vous empêcher de continuer dans une direction qui ne vous correspond plus.

Exploration

Prenez quelques minutes.

Posez une main sur votre poitrine.

L'autre sur votre ventre.

Puis demandez-vous doucement :

“Qu'est-ce qui, dans ma vie, me demande aujourd'hui beaucoup trop d'effort ?”

Ne cherchez pas une réponse mentale.

Laissez venir :

- une sensation,
- une image,
- un mot,
- une émotion,
- ou simplement un silence.

Notez ici ce qui vient :

.....

.....

.....

2. Le point d'appui : ce temps invisible où tout se réorganise

Quand une forêt traverse l'hiver, rien ne semble bouger.

Et pourtant, sous terre, la vie continue.

Le point d'appui ressemble à cela.

C'est un temps où :

- l'ancien ne fonctionne plus,
- mais où le nouveau n'est pas encore visible.

Un temps souvent inconfortable.

Parce que notre société valorise l'action.

Le vivant, lui, connaît aussi la gestation.

Rituel de ralentissement

Cette semaine, choisissez un moment de 10 minutes.

Sans téléphone.

Sans objectif.

Sans musique.

Allez marcher doucement.

Pas pour réfléchir.

Pas pour résoudre.

Simplement pour sentir :

- vos appuis,
- votre respiration,
- les sons autour de vous,
- le rythme naturel de votre corps.

Puis observez :

“Qu'est-ce qui change en moi quand je cesse de me presser ?”

Ce que j'ai ressenti :

.....

.....

.....

3. Ce que vous portez n'a peut-être plus besoin d'être porté seule

Beaucoup de femmes portent tout.

Les émotions des autres.

La charge mentale.

Les responsabilités invisibles.

Les inquiétudes familiales.

Le travail.

Le couple.

Le quotidien.

À force de porter...

certaines ne savent même plus ce que cela ferait d'être soutenues.

Dans l'approche perceptive, on parle de portance.

Le corps n'est pas seulement fait pour tenir.

Il est aussi fait pour se laisser porté.

Exploration corporelle : la portance

Asseyez-vous confortablement.

Prenez le temps de sentir :

- le sol sous vos pieds,
- le dossier derrière votre dos,
- la chaise sous votre bassin.

Ne faites rien.

Laissez simplement votre corps sentir qu'il est soutenu.

Puis imaginez que, pendant quelques instants, vous n'avez plus besoin de tout porter seule.

Écrivez ce qui apparaît :

.....

.....

.....

4. Les peurs sont parfois les gardiennes du passage

Quand quelque chose de nouveau cherche à émerger, les peurs apparaissent souvent.

Peur de décevoir.

Peur de perdre.

Peur d'échouer.

Peur d'être jugée.

Peur d'oser.

Mais une peur n'est pas toujours un stop.

Parfois, elle apparaît exactement à l'endroit où une nouvelle version de nous-mêmes cherche à naître.

Question d'exploration

“Si je n'avais pas peur... qu'est-ce qui chercherait à vivre davantage dans ma vie ?”

Écrivez sans réfléchir.

Même si cela semble flou.

.....

.....

.....

Essayez ce rituel

Dans le désert, j'ai découvert quelque chose.

Certaines peurs ne demandent pas d'être combattues.

Elles demandent parfois d'être déposées.

Je vous invite à déposer votre peur dans la nature. Symbolisez la avec ce que vous voulez, un caillou, un bâton ...

Sous un arbre.

Dans la terre.

Dans un endroit qui vous apaise.

Puis marchez quelques minutes.

Pas pour résoudre.

Simplement pour laisser la vie faire son travail.

Conclusion

Vous n'avez peut-être pas besoin de tout comprendre immédiatement.

Ni de prendre toutes les décisions aujourd'hui.

Parfois, le plus important est simplement :

- ralentir,
- écouter,
- accueillir,
- et apprendre à faire confiance au mouvement du vivant.

Le vivant connaît le chemin.

Même quand nous ne le voyons pas encore.

Marion Boisseau

Fasciathérapeute & accompagnement des passages de vie

 Corps & Coaching

 Le tempo du vivant

<https://corps-et-coaching.com>