Ose le présent

31 petites audaces pour revenir dans ton corps

Tire une carte. Vis-la aujourd'hui, là où tu es. Les papillons t'indiquent le niveau d'audace.

« L'équilibre, ce n'est pas se tenir parfaitement droite, c'est accepter de vaciller un peu en se regardant avec tendresse. »

Nadia · Osez le Présent

Au réveil

Ose

rester 2 minutes de plus au lit, sans ton téléphone.

Étire-toi comme un chat,
dans tous les sens, en bâillant fort.

Ce que tu pourrais sentir :
la mâchoire qui lâche,
le dos qui s'allonge,
un sourire qui arrive sans prévenir.



Osez le Présent

Au réveil

Ose

te brosser les dents avec l'autre main.

Ce que tu pourrais sentir : c'est maladroit, c'est drôle... et ta tête n'a plus le temps de filer vers ta to-do. Tu es là, bien obligée.



Osez le Présent

Au réveil

Ose

boire ton premier verre d'eau comme si c'était le meilleur du monde.

Ce que tu pourrais sentir : la fraîcheur qui descend, gorgée après gorgée, jusque dans ton ventre.



Osez le Présent

Au réveil

Ose

te regarder 10 secondes dans le miroir sans rien corriger.

Pas les cheveux, pas les cernes.
Juste : « Bonjour, toi. »

Ce que tu pourrais sentir :
quelque chose qui se contracte...
puis, doucement, se relâche.



Osez le Présent

Au réveil

Ose t'habiller avec ta peau, pas avec ta tête.

Quelle matière ton corps a-t-il envie de sentir aujourd'hui ? Douce, fluide, chaude ?

Ce que tu pourrais sentir : une journée qui commence par une caresse.



Osez le Présent

Au réveil

Ose chanter sous la douche. Faux, c'est encore mieux.

Ce que tu pourrais sentir : ta gorge qui vibre, ta poitrine qui se relâche, un fou rire pas très loin.



Osez le Présent

Au réveil

Ose

ouvrir la fenêtre et offrir ton visage à l'air du matin.

30 secondes, même s'il fait froid.

Ce que tu pourrais sentir : ta peau qui se réveille avant toi, un petit frisson qui te dit « je suis vivante ».



Osez le Présent

Dans ton quotidien

Ose

mettre la chanson que tu adorais à 16 ans et danser jusqu'au bout.

Dans la cuisine, en pyjama, peu importe.

Ce que tu pourrais sentir :
ton corps se souvient de choses que ta tête a oubliées.



Osez le Présent

Dans ton quotidien

Ose

manger tes 3 premières bouchées les yeux fermés.

Ce que tu pourrais sentir : la texture, la chaleur, le goût… et la surprise de réaliser que tu mangeais en pilote automatique.



Osez le Présent

Dans ton quotidien

Ose sortir sans écouteurs.

Écoute la rue, les oiseaux, tes pas.
Trouve 5 sons que tu n'avais jamais remarqués.

Ce que tu pourrais sentir :
le monde qui devient plus large.

Osez le Présent

Dans ton quotidien

Dans une file d'attente, *OSe* ne pas sortir ton téléphone.

Sens tes pieds dans tes chaussures, ton poids qui passe d'une jambe à l'autre. Un certain malaise peut-être. Observe autour de toi, simplement

Ce que tu pourrais sentir : l'attente qui se transforme en pause offerte.



Osez le Présent

Dans ton quotidien

Ose
toucher quelque chose comme si c'était la première fois.

L'écorce d'un arbre,
ta tasse chaude, le pelage de ton chat.

Ce que tu pourrais sentir :
des doigts curieux, une tête qui se tait.



Osez le Présent

Dans ton quotidien

Ose

sourire à une inconnue dans la rue.

Ce que tu pourrais sentir :
un petit trac... puis la joie
quand elle te sourit en retour.



Osez le Présent

Dans ton quotidien

Ose

boire ton thé ou ton café assise, sans rien faire d'autre.

Les deux mains autour de la tasse.

Ce que tu pourrais sentir : la chaleur qui passe dans tes paumes et remonte dans tes bras.



Osez le Présent

Dans ton quotidien

Ose monter les escaliers en sentant chaque marche.

Les cuisses qui travaillent,
le souffle qui accélère, le cœur qui tape.

Ce que tu pourrais sentir :
ton corps qui te porte, tout simplement.



Osez le Présent

Avec les autres

Ose

dire “Je te réponds demain” au lieu d’un oui automatique.

Ce que tu pourrais sentir : ta poitrine qui se relâche dès que tu t’offres du temps.



Osez le Présent

Avec les autres

Ose

laisser 3 secondes de silence avant de répondre.

Ce que tu pourrais sentir :
ce silence n'est pas un vide.
C'est ta place.



Osez le Présent

Avec les autres

Ose

un vrai câlin, long, sans être la première à lâcher.

À ton enfant, à une amie, à ton chien.

Ce que tu pourrais sentir :
au bout de quelques secondes,
quelque chose fond.



Osez le Présent.

Avec les autres

Ose

dire à quelqu'un ce que tu aimes chez lui, là, maintenant.

Sans attendre une occasion.

Ce que tu pourrais sentir : la chaleur que tu donnes revient aussi dans ton propre corps.



Osez le Présent

Avec les autres

Ose

annuler un truc qui ne te fait pas envie.

Un message, un point.
Sans te justifier trois fois.

Ce que tu pourrais sentir :
l'air qui revient d'un coup.



Osez le Présent

Avec les autres

Ose

écouter quelqu'un
sans préparer
ta réponse dans ta tête.

Juste ses mots, sa voix, son visage.

Ce que tu pourrais sentir :
une vraie rencontre, et
une tête qui se repose.



Osez le Présent

Avec les autres

Ose

demander de l'aide pour un petit truc que tu fais toujours seule.

Ce que tu pourrais sentir :
tes épaules qui descendent d'un cran.



Osez le Présent

Le soir

Ose marcher pieds nus

sur l'herbe, le carrelage froid, le tapis.

Ce que tu pourrais sentir : la plante de tes pieds qui te raconte ta journée.



Osez le Présent

Le soir

Ose prendre ta douche en sentant vraiment l'eau.

Où elle tombe, où elle coule,
sa chaleur sur ta nuque.

Ce que tu pourrais sentir :
la journée qui part avec elle.



Osez le Présent

Le soir

Ose soupirer à voix haute. Fort. Trois fois.

Ce que tu pourrais sentir:
oui, ça fait du bruit.
Oui, ça fait du bien.



Osez le Présent

Le soir

Ose éteindre les lumières et allumer une bougie.

5 minutes, rien d'autre.

Ce que tu pourrais sentir :
ta tête va protester. Laisse-la faire,
et regarde la flamme danser.



Osez le Présent

Le soir

Ose remercier une partie de ton corps avant de t'endormir.

Tes jambes, ton dos, tes mains : celle qui a le plus travaillé pour toi aujourd'hui.

Ce que tu pourrais sentir : une tendresse que tu offres d'habitude aux autres.



Osez le Présent

Le soir

Ose

te coucher 30 minutes plus tôt, sans écran.

Ce que tu pourrais sentir :
ton corps qui te dit merci avant même que tu t'endormes.



Osez le Présent

Le soir

Ose

poser tes mains
sur ton ventre et
sentir ce qu'il a vécu
aujourd'hui.

Ce que tu pourrais sentir :
peut-être des nœuds… et la
chaleur de tes mains qui les adoucit.



Osez le Présent

Le soir

Ose

t'allonger par terre, sur le dos, bras ouverts, 3 minutes.

Ce que tu pourrais sentir : le sol qui te tient, ton dos qui se dépose, la journée qui se pose avec lui.



Osez le Présent

Carte joker

Ose le présent



Où que tu sois, là, maintenant :
sens tes pieds... sens ton souffle...
sens ton cœur.
3 secondes chacun.

Tu viens de rentrer chez toi :
dans ton corps.

Extra • 1/12

Ose

passer une journée entière à te parler comme à ta meilleure amie.

Chaque fois que tu t'entends te rabaisser, reformule.

Ce que tu pourrais sentir : la surprise de voir combien de fois ça arrive... et ta nuque qui se relâche au fil de la journée.

Osez le Présent



Extra · 2/12

Ose une journée entière sans réseaux sociaux.

Ce que tu pourrais sentir :
le matin, ton pouce qui cherche
ton téléphone tout seul.
Le soir, une tête plus vaste,
plus calme.



Extra · 3/12

Ose aller seule au restaurant ou au cinéma, sans téléphone pour te donner une contenance.

Ce que tu pourrais sentir :
un petit trac au début... puis
la fierté d'être ta propre compagnie.



Extra • 4/12

Ose

danser 3 chansons d'affilée, les yeux fermés, en laissant ton corps décider de tout.

Ce que tu pourrais sentir : le contrôle qui lâche, et une liberté que tu avais oubliée.



Osez le Présent

Extra • 5/12

Ose dire non à une demande importante, avec douceur et sans t'excuser.

Ce que tu pourrais sentir :
le cœur qui accélère... puis
un grand espace dans ta poitrine.



Osez le Présent

Extra · 6/12

Ose

faire une chose que tu n'as jamais faite : un cours, un lieu, une activité.

Ce que tu pourrais sentir :
un corps en éveil, curieux,
comme quand tu étais enfant.



Osez le Présent

Extra • 7/12

Ose bloquer une demi-journée rien que pour toi dans ton agenda. Non négociable.

Ce que tu pourrais sentir : la culpabilité qui frappe à la porte... et le plaisir qui finit par l'emporter.



Osez le Présent

Extra · 8/12

Ose
te lever tôt pour regarder le soleil se lever, dehors, emmitouflée.

Ce que tu pourrais sentir : le froid sur tes joues, le silence, et le sentiment d'assister à quelque chose de rare.

Osez le Présent



Extra · 9/12

Ose

écrire une lettre à la petite fille que tu étais, puis la lire à voix haute.

Ce que tu pourrais sentir : une émotion qui monte, la gorge qui se contracte… puis une immense douceur.

Osez le Présent



Extra • 10/12

Ose dire « je t'aime » à quelqu'un à qui tu ne le dis jamais.

Ce que tu pourrais sentir : ta voix qui tremble un peu, et une chaleur qui reste longtemps après.

Osez le Présent



Extra · 11/12

Ose

une marche d'une heure dans la nature, sans écouteurs et sans but, en suivant ce qui t'attire.

Ce que tu pourrais sentir : tes pieds qui choisissent le chemin, ta tête qui se tait enfin.

Extra · 12/12

Osez fêter une victoire, même minuscule : un dessert, une danse, un message à une amie.

Ce que tu pourrais sentir :
ton corps qui apprend que toi aussi, tu mérites la fête.