



JOURNAL DE BORD SOMATIQUE

Mon Carnet d'Introspection

Écouter les messages de ton corps pour libérer tes tensions

Par Maryne

@MARYNE_YOGA_NATURO_FEMMES



Pourquoi ton corps résiste

Si tu as ouvert ce carnet, c'est que tu as déjà fait un premier pas immense en choisissant de t'accorder du temps.

Mais peut-être que tu te demandes : « Pourquoi, alors que je me sens si fatiguée, je continue à avancer sans m'arrêter ? Pourquoi mon corps refuse-t-il de relâcher la pression, même quand j'essaie enfin de me poser ? »

C'est tout simplement parce que ton corps a une excellente mémoire. Pour essayer de te protéger, il a associé le fait de rester en alerte permanente à ta sécurité. Pour lui, s'arrêter lui semble presque inconfortable, voire anormal.

Ce carnet d'introspection est une invitation à te regarder avec beaucoup de bienveillance.

Ne te contente pas de survoler ces pages. Installe-toi confortablement, prends un carnet, un joli stylo, et réponds sincèrement à ces questions.

C'est ici que commence ton chemin vers un quotidien plus léger.

01 *Vouloir tout porter tout le temps*

CE QUE TU TE DIS SANS T'EN RENDRE COMPTE

“ Je dois être forte, je dois tout gérer et être là pour tout le monde pour avoir de la valeur. ”

CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS

Tu organises le quotidien de la maison, tu t'investis pleinement dans ton travail, tu penses à tout pour tout le monde. Tu es celle sur qui on se repose toujours. Mais à force de penser que si tu t'arrêtes un instant, tout va s'effondrer, tu accumules toutes tes tensions dans tes épaules, ton cou et ta mâchoire. Ton corps reste contracté en permanence parce que tu portes une charge mentale et physique bien trop lourde.

TES QUESTIONS D'INTROSPECTION

— Si je m'autorisais une après-midi entière rien que pour moi, sans rien faire, qu'est-ce que je ressentirais ? De la culpabilité ? Une sensation de vide ?

.....

— À quand remonte la dernière fois où j'ai dit un « non » ferme pour me préserver, simplement et sans chercher à me justifier ?

.....

02 La peur de s'arrêter

CE QUE TU TE DIS SANS T'EN RENDRE COMPTE

“ Si je m'arrête et que je me retrouve dans le silence, je vais ressentir des choses inconfortables. ”

CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS

Tu as peut-être ce besoin constant d'occuper ton esprit : un fond sonore à la maison, un podcast dans les oreilles pendant que tu cuisines, ou tes yeux rivés sur ton téléphone dès que tu as une minute de libre. Le vide et le calme plat t'intimident. Ton corps utilise cette hyper-activité pour masquer son épuisement. Tu cours après le temps pour ne pas avoir à ressentir la fatigue accumulée à l'intérieur.

TES QUESTIONS D'INTROSPECTION

— Qu'est-ce que j'essaie d'éviter de ressentir en remplissant chaque petit espace vide de mes journées ?

— Si ma fatigue ou mes maux de ventre pouvaient s'exprimer, quel est le message qu'ils essaieraient de me transmettre et que je n'ose pas écouter ?

03 *Les tensions accumulées dans le bassin*

CE QUE TU TE DIS SANS T'EN RENDRE COMPTE

“ Je dois toujours être prête à réagir, je ne peux pas relâcher ma vigilance. ”

CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS

Le psoas, ce muscle profond qui relie le haut et le bas de ton corps, réagit instantanément à tes émotions. Dès que tu vis un stress ou une contrariété, il se contracte naturellement pour te protéger. À force de passer de longues journées assise et sous pression, ce muscle se raidit. Cela bloque la fluidité de ta respiration, crée des tensions persistantes dans le bas de ton dos et perturbe grandement ton confort digestif (le ventre gonflé).

TES QUESTIONS D'INTROSPECTION

— Est-ce que j'ai la sensation de traverser mes journées en retenant mon souffle ou en serrant le ventre de manière inconsciente ?

.....

— Dans quelles situations récentes me suis-je sentie impuissante ou à l'étroit (dans ma vie professionnelle ou personnelle) ?

.....

04 *Faire taire son corps pour continuer*

CE QUE TU TE DIS SANS T'EN RENDRE COMPTE

“Mon corps doit me suivre et m'obéir, je n'ai pas le temps d'écouter ses petits signaux.”

CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS

Tu as pris l'habitude d'analyser et de tout intellectualiser. Tu ne remarques que ton corps est fatigué que lorsqu'il crie très fort pour t'obliger à t'arrêter (un blocage de dos, un épuisement total, de violents maux de tête). Le reste du temps, tu avances au mental. Tu t'es coupée de tes sensations physiques subtiles pour pouvoir continuer à avancer coûte que coûte.

TES QUESTIONS D'INTROSPECTION

— Quand mon corps m'envoie un premier signal de fatigue, est-ce que je m'accorde une pause, ou est-ce que je prends un café ou un antidouleur pour continuer ma journée ?

.....

— Est-ce que je connais mes véritables limites physiques avant d'atteindre le point où mon corps m'impose l'arrêt ?

.....

Prendre soin de toi, enfin

Prendre le temps d'observer tes propres fonctionnements demande beaucoup de douceur et de bienveillance envers toi-même. Félicitations pour ce travail de reconnexion.

Grâce au Guide SOS, tu as désormais des outils simples et rapides pour apaiser les crises de tension au quotidien. C'est un premier pas précieux pour retrouver de l'espace en toi.

Mais pour aller plus loin, pour dénouer ces schémas d'alerte ancrés depuis longtemps et retrouver une liberté durable, un e-book ne suffit pas toujours. Seule, il est facile de se laisser emporter par le tourbillon du quotidien et de revenir aux anciennes habitudes.

C'est pour cela que j'ai créé mon accompagnement individuel de 3 mois :

Respire

Un espace à toi pour apprendre pas à pas à décoder tes signaux physiques, libérer ton corps du stress et retrouver ton équilibre.

Si tu as envie que l'on explore tes besoins ensemble et de voir comment je peux t'accompagner sur ce chemin, rejoins-moi sur mon compte Instagram

@maryne_yoga_naturo_femmes

ou envoie-moi simplement le mot

« *RESPIRE* »

en message privé. Nous prendrons un temps pour en discuter, tout simplement.

« *Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es obligée de vivre.* »

— Maryne