

*** Ma météo intérieure ***

Document ayant été conçu avec l'intention de vous soutenir
dans l'exploration de votre demeure intérieure.

Isabelle Rousset

[Www.dessinemoilavie.fr](http://www.dessinemoilavie.fr)

<https://www.facebook.com/dessinemoilavie/notifications/>

Je partage aujourd'hui avec vous un support qui pourra vous accompagner partout, pour soutenir vos élans à explorer votre état intérieur. Je l'ai conçu pour que vous y trouviez ce qui vous convient le mieux et pour trouver ce à quoi votre corps est le plus réceptif : le visuel avec l'imagier et la liste des sentiments. Et l'auditif, avec la méditation guidée.

Origine du contenu :

L'imagier : je l'ai réalisé moi même. Ce sont mes dessins. C'est un cadeau, mon précieux que je vous offre. J'ai pris beaucoup de plaisir à le réaliser.

La liste des sentiments : cette liste est celle que nous utilisons en communication non violente. Elle n'est pas exhaustive. J'ai choisi d'y mettre une sélection qui me paraissait faire écho à l'imagier. Libre à vous de la compléter.

La méditation guidée : pour la réaliser je me suis appuyée sur la médiation guidée de l'auto-empathie proposée par Raj Gill, Lucy Leu et Judi Morin, dans le livre NVC Toolkit for Facilitators.

Comment ça marche ?

_ Imprimez le document.

_ Découpez le livret format A5. Et assemblez les pages en faisant des trous à l'endroit des oeilletons.

_ Découpez les marques pages , à droite des feuilles. Vous pourrez, pendant que vous visualiserez l'imagier, faire correspondre les marques pages pour choisir le sentiment le plus ajusté pour vous en cet instant.

_ Pour la méditation guidée, vous pouvez l'utiliser comme suit : enregistrer votre voix, ou lire dans votre tête, ou télécharger l'audio que je mets à votre disposition.

À remplir soi même des sentiments qui sont présents... —→



Prendre un temps pour explorer

* Ma météo intérieure *

Imagier et sentiments





- soulagé(e)
- sensible
- satisfait(e)
- plein(e) de courage
- reconnaisant(e)
- touché(e)
- stimulé(e)
- étourdi(e)
- aventureux(euse)
- alerte
- attendri(e)
- curieux(ieuse)
- intrigué(e)
- bouversé(e)
- passionné(e)
- fasciné(e)
- ébahi(e)
- étonné(e)
- surpris(e)
- ému(e)
- enchanté(e)



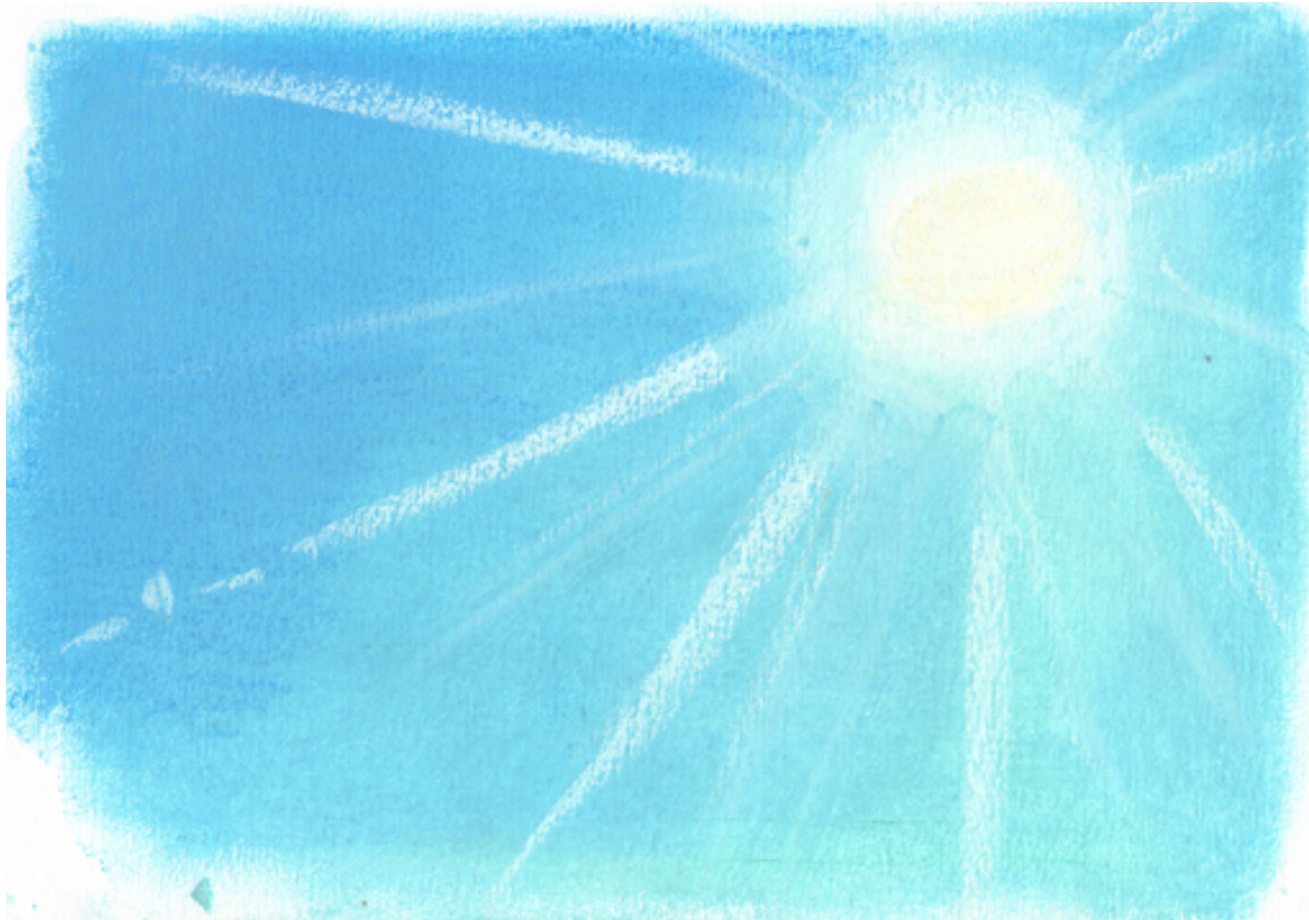
○ méfiant(e)
agité(e)
impatient(e)
désorienté(e)
étonné(e)
nerveux(euse)
troublé(e)
Inconfortable
partagé(e)
embarrassé(e)
embêté(e)
mal à l'aise
inquiète(e)
gêné(e)
tendu(e)
sur ses gardes
perplexe
hésitant(e)
navré(e)
sur la réserve
chagriné(e)
indifférent(e)
las(se)
sans élan



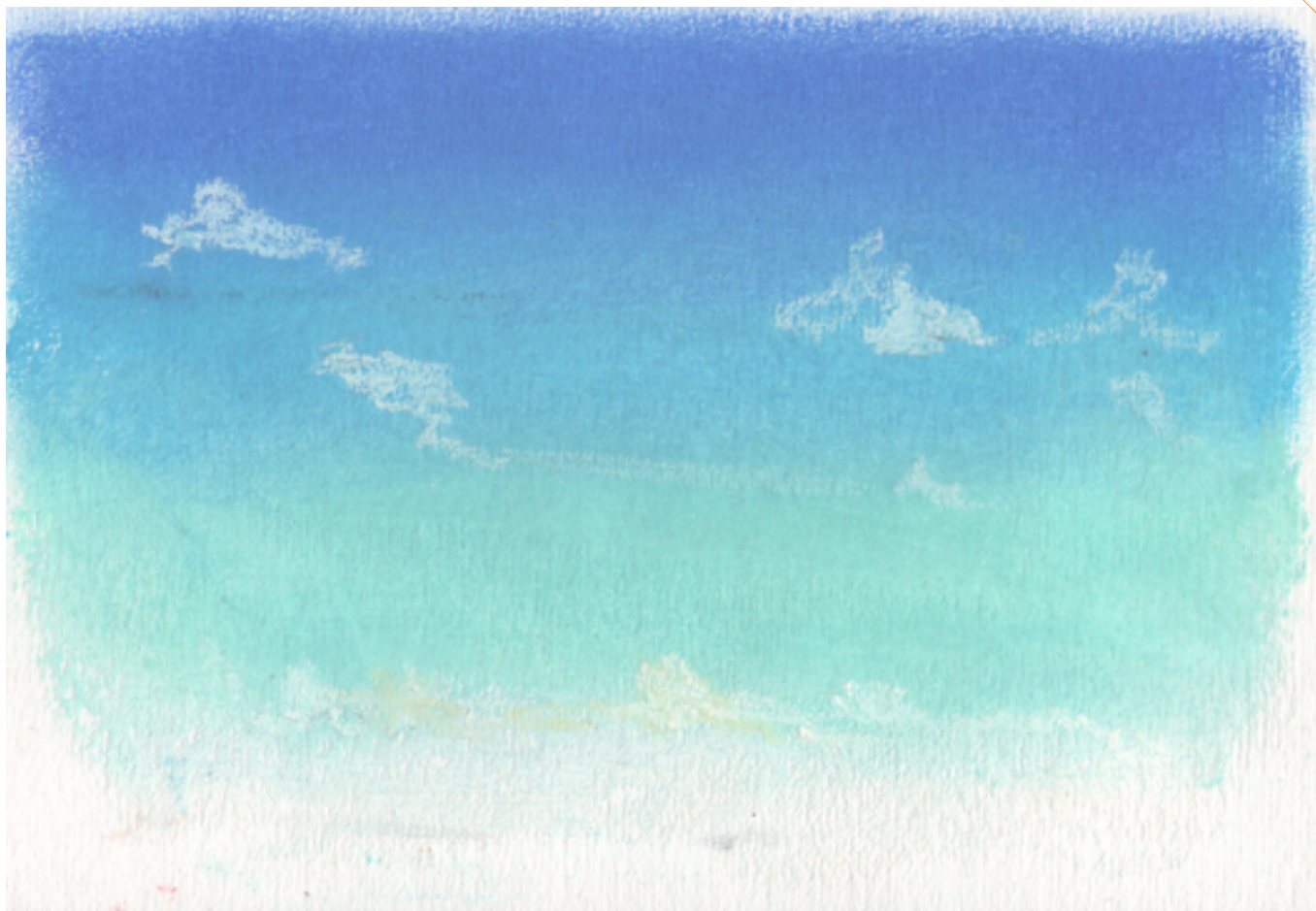
○ fragile
vulnérable
agacé(e)
contrarié(e)
irrité(e)
crispé(e)
embrouillé(e)
tirailé(e)
frustré(e)
dégouté(e)
alarmé(e)
angoissé(e)
anxieux(ieuse)
effrayé(e)
bloqué(e)
avec la trouille
paniqué(e)
stupéfait(e)
dépassé(e)
abassourdi(e)
démuni(e)
peiné(e)
sombre
découragé(e)
consterné(e)
mécontent(e)



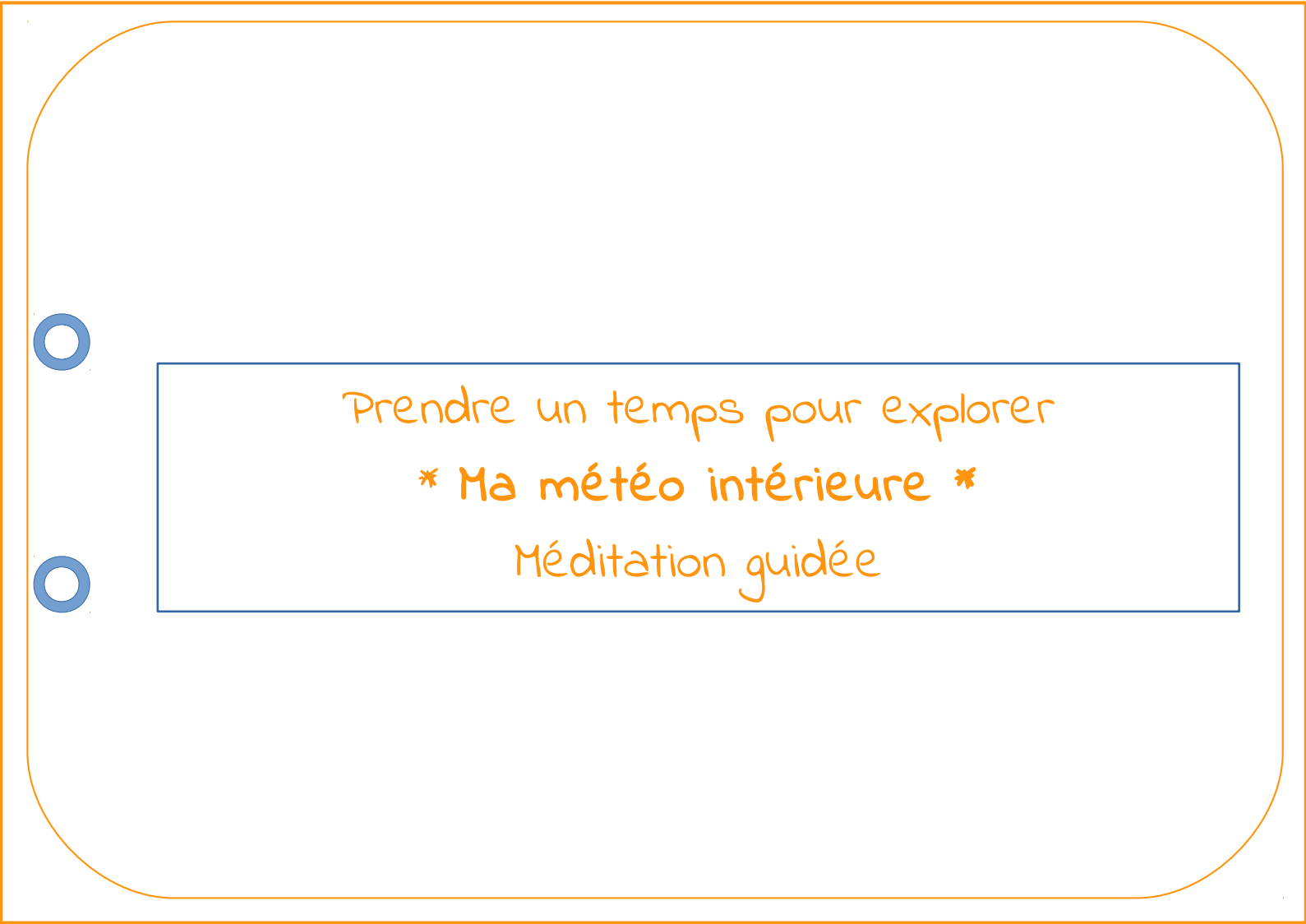
ahuri(e)
en colère
étonné(e)
enragé(e)
exaspéré(e)
qui en a marre
amer(ère)
plein(ne) de
ressentiment
horripilé(e)
excédé(e)
furieux(ieuse)
hors de moi
déchiré(e)
terrifié(e)
horrifié(e)
sidéré(e)
choqué(e)
effaré(e)
débordé(e)
saturé(e)
démoralisé(e)
seul(e)
impuissant(e)
blessé(e)
épuisé(e)



centrée
rassurée
ouvert(e)
inspiré(e)
gaie)
excité(e)
frémissant(e) de
joie
ravie)
réjouie)
gonflé(e) à bloc
transporté(e) de joie
en effervescence
plein(e) d'énergie
enthousiaste
d'humeur espiègle
plein(e) de vie
vivifié(e)
amusé(e)
amical(e)
émerveillé(e)
plein(e) de gratitude
éblouie)
éveillé(e)



○ calme
en confiance
zen
tranquille
détendue(e)
absorbé(e)
comblé(e)
confiant(e)
à l'aise
confortable
léger(ère)
admiratif(ive)
attentif(ive)
compatissant(e)
nourri(e)
bien disposé(e)
en sécurité
libre
rassasié(e)
Sur de soi



Prendre un temps pour explorer

* Ma météo intérieure *



Méditation guidée

J'aimerais vous guider à travers une exploration de votre état intérieur.

Prenez un moment pour vous interioriser. Vérifiez si votre position est confortable

Si vous vous sentez sécurisée et confortable de le faire ainsi, je vous invite à fermer les yeux.

Autrement je vous invite à abaisser votre regard pour concentrer votre attention en vous.

Ressentez vous assis ici, le corps au repos, soutenu par la chaise, le sol, la terre...

Prenez quelques respirations conscientes, remarquez ce que vous ressentez en cet instant...être respiré...être vivant et respirer, juste là, en cet instant...



Maintenant, portez votre attention vers l'endroit de votre corps où vous êtes le plus en mesure d'expérimenter la sensation de respirer. Pour certains d'entre nous cela pourrait être les mouvements du ventre...ou peut-être la sensation de l'air qui entre et sort des narines...Respirez naturellement et remarquez où vous expérimentez le plus intensément la respiration. Est-ce dans les mouvements de votre poitrine ? ... Une fois que vous avez fait votre choix, restez-y et gardez votre attention le temps de quelques respirations. Remarquez la sensation d'inspirer...d'expirer. Remarquez la pause, s'il y en a, entre les respirations...Restons un petit moment ici...Respirez naturellement...en étant présents à l'expérience de notre corps...



Maintenant ouvrez votre conscience pour englober la totalité de votre expérience de la vie en cet instant.

Remarquez, par exemple, que vous entendez en ce moment...Que vous entendez ma voix et peut être d'autres sons. Continuez à respirer.

Remarquez s'il y a des pensées qui vous traversent. Simplement, reconnaissez comment ces pensées passent...arrivent et repartent...

Par exemple, peut-être qu'il y a une pensée du genre « C'est quoi ce truc, j'ai jamais fait ça...j'y arrive pas... » ou « je dois acheter un manteau pour mon petit dernier, et ne pas oublier de donner le chèque pour la cantine... » Je vous invite à vérifier s'il y a un jugement qui se présente concernant ces pensées. Je vous invite à tout prendre en compte et à accueillir ce qui est, y compris les jugements, en essayant de ne pas croire, résister, analyser ou suivre... Remarquez juste que vous êtes en train de penser, et reconnaissez les pensées pour ce qu'elles sont, elles apparaissent et disparaissent...

Remarquez tous sentiments ou sensations physiques dans le corps. Ou sont-elles ?... Ressentez le sentiment sans vouloir lui donner un nom...
La pensée, l'audition, l'odorat, la sensation... remarquez juste l'expérience de chaque moment et laissez-la aller...

Maintenant, avez vous une sensation physique, un sentiment, une pensée qui attire votre attention ?
Tout en continuant à respirer, imaginez que vous êtes l'explorateur, un aventurier avec ses jumelles. A travers ces jumelles vous serez le témoin de ce qui se passe à cet instant, sur cette partie de votre corps... Continuez à respirer et prenez la mesure de ce qui se passe. Prenez un moment pour regarder et/ou entendre ce qui se dit à travers l'inconfort de la sensation, la pensée...

Je vous invite, si c'est confortable pour vous, de vous permettre l'interaction avec ce qui est, ce que vous voyez à travers vos jumelles. Faites un signe, comme pour dire : « Je te vois, je suis là, avec toi et je reste un moment... »...continuez à respirer.

Puis, je vous invite à élargir votre vision à l'ensemble de votre corps pour de nouveau se laisser la possibilité d'être interpellé vers ce qui se vit...Continuez de respirer.

De nouveau, prenez un moment pour regarder et/ou entendre ce qui se dit à travers la sensation, la pensée...

Et de nouveau, autorisez vous à reconnaître, à mesurer, à dire : « Je te vois », à vous même...en continuant de respirer.



Je vous invite, à présent, mettre devant vous tout ce que vous vous avez rencontré dans l'exploration de votre corps. Puis, en restant connecté à votre respiration, à remercier un à un tout ce qui est apparu comme étant le témoin de votre vie intérieure et le témoin que vous êtes un être vivant. Vous pouvez dire à ce qui est le plus présent, que vous reviendrez.



Comme nous terminons notre exploration, prenez encore quelques respirations...en restant présent à votre corps...chez vous, dans votre demeure intérieure...Maintenant laissez votre attention revenir tranquillement dans la pièce, et quand ce sera le moment pour vous, ouvrez les yeux s'ils étaient fermés...

