



## RENOUVEAU. JOUR N°2

Ton corps n'est pas uniquement le taxi de ta tête...

Généralement, nous ne nous souvenons que nous avons un corps uniquement quand il nous fait mal. Je t'invite ici à ne pas attendre qu'il se manifeste pour écouter ce qu'il a à te dire de précieux.

### DESSINE LA SILHOUETTE DE TON CON CORPS CI-DESSOUS

Pas de panique si un petite voix « mais je ne sais pas dessiner » s'active dans ta tête. Une représentation symbolique suffit, y compris un petit bonhomme (ou plutôt une petite bonne femme) « bâton » comme quand tu étais en classe maternelle.

## FERME LES YEUX ET PASSE EN REVUE TOUTES LES PARTIES DE TON CORPS, À L'INTÉRIEUR COMME À L'EXTÉRIEUR.

Rouvre les yeux : décris ce que tu as vu et avec des crayons de couleur ou des feutres, dessine ce qui se passe dans ton corps. As-tu reçu d'autres messages particuliers ? Ecris-les également.

*Exemples :*

- au niveau de mon coude gauche, je ressens comme une chaleur rayonnante, tantôt tiède et tantôt presque brûlante.
- mon coeur est tout violet.
- c'est comme si mon foie était transpercé par une flèche.
- j'ai eu l'impression que mon coeur me disait de ralentir.