



## VERS MON FOR(T) INTERIEUR

*Aujourd’hui je m’offre un temps pour moi : une marche méditative.*

*J’ai choisi un itinéraire adapté à mes capacités.*

*Ça peut être sur le trottoir ou sur la route goudronnée pour plus de stabilité*

*Ça peut être sur un sentier balisé avec ou sans trop de dénivelé*

*Ça peut être un petit circuit que je vais parcourir en boucle autant de fois que je le veux et qui me permet de ne jamais être loin de l’arrivée, pour m’arrêter dès que je le veux.*

*Ou ça peut être un grand chemin différent tout du long.*

*Ce qui compte, c’est que je sois à l’aise avec ce chemin et qu’il m’invite à le suivre.*

### **Je commence.**

Avant de marcher, debout, les yeux fermés je prends une grande et profonde inspiration, puis je relâche.

Je recommence deux ou trois fois

Puis je me mets en marche.

Je prête attention, pendant que je commence ces premiers mètres, à la façon dont mon corps réagit à cet effort.

Est-ce que mon cœur bat plus vite ?

Est-ce que ma respiration s’accélère ?

Tout en marchant, je prête attention à mes sensations.

Est-ce qu’il fait froid ? Est-ce qu’il fait chaud ?

Comment est-ce que je le ressens ?

Est-ce que je le sens partout dans mon corps ? ou certaines zones précises m’en informent particulièrement ?

Où est-ce que je ressens ce froid ou ce chaud ?

J’écoute les bruits qui parviennent à mes oreilles.

Je n’essaie pas d’interpréter ces bruits, ni de déterminer d’où ils proviennent. J’écoute simplement le nuage de bruits dans lequel j’évolue.



## VERS MON FOR(T) INTERIEUR

Je prête maintenant attention aux bruits de mes pas.  
Comment le bruit évolue quand je déroule mon pied ?  
J'écoute le son de mes vêtements qui frottent l'un contre l'autre dans mes mouvements.

Est-ce que j'arrive à percevoir le frottement de mes vêtements ?  
Est-ce que je prête attention à la sensation de mes habits sur les parties couvertes de mon corps ?

Ma tête si elle est couverte, mon cou ?

Mes épaules, mes bras ? Mes avant-bras, mes mains ?

Ma poitrine, mon dos, mon ventre ?

Mes hanches, mes fesses, mes cuisses ?

Est-ce que je ressens le frottement de mon pantalon ou de mon short contre mes genoux ? Mes mollets ?

Quelles sensations ai-je de mes chevilles, de mes pieds ?

J'écoute à nouveau ma respiration

Maintenant que je marche depuis quelques minutes, elle a atteint un rythme plus régulier.

Est-ce que je sens l'air plutôt frais qui rentre dans mes narines ?

Et l'air plutôt tiède ou chaud qui sort par mes narines ou par ma bouche ?

Je m'intéresse maintenant à ma bouche.

Comment est-ce que j'y prête attention, habituellement ?

Comment est positionnée ma langue ?

Comment sont mes dents ?

Ai-je beaucoup de salive ou au contraire ai-je l'impression d'avoir la bouche sèche ?



## VERS MON FOR(T) INTERIEUR

Je peux boire une gorgée ou deux si j'en éprouve le besoin, et ressentir l'eau qui coule dans ma bouche, ma gorge et ma poitrine avant de se réchauffer dans mon estomac.

Je marche.

C'est ce que je fais.

Mon corps marche.

Mon corps est le véhicule qui permet à mon esprit, à ma conscience, d'être en relation avec le monde qui m'entoure

Il m'aide aussi à être en relation avec moi-même, avec mes émotions.

Ce qu'il exprime m'aide à comprendre ce qui m'arrive.

Il peut me faire ressentir une crispation, une chaleur, ou au contraire une détente, un frisson, être moite, être perturbé, être apaisé...

Et là, maintenant, que me dit-il ? Que dit-il de moi ?

En prêtant attention à mes sensations, je me mets à l'écoute de mes émotions, j'écoute ce que mon corps, mon meilleur ami, me dit.

Je me concentre sur mon cœur. J'essaie d'écouter ou de ressentir mes battements cardiaques. Si je n'arrive pas à les entendre, je peux mettre deux doigts le long de mon cou ou contre l'intérieur de mon poignet, pour ressentir le pouls.

Lorsque je me concentre sur mon cœur, mes battements cardiaques se régulent, mon cœur s'apaise car il a été écouté et entendu

Je peux faire de même avec chaque endroit de mon corps.

Je peux écouter mes pieds, par exemple.



## VERS MON FOR(T) INTERIEUR

Je marche, et peut-être que souvent je ne prête pas vraiment attention à ce que me disent mes pieds, pourtant ce sont eux qui sont en contact avec la terre.

Est-ce que je ressens les cailloux ou le sol ou la terre dans la pression qui se fait à chaque fois que je pose le pied au sol ?

Et comment est mon pied, à l'intérieur de ma chaussure ?

Comment sont mes muscles, mes tendons, la peau de mon pied dans chaque mouvement ? Est-ce qu'ils sont tendus ? décontractés ? chauds ? douloureux ? souples ?

J'interroge maintenant une autre partie de mon corps.

Je me concentre sur cet autre endroit que je choisis et j'interroge mes sensations, autour et dans cette partie de mon corps

Cet endroit-là, comment se sent-il avec moi ? Que dit-il de moi ? que me dit-il ? Comment le fait que je marche a une répercussion sur lui ?

Est-ce que je suis à l'aise avec cette partie de mon corps qui est toujours avec moi comme le plus fidèle des compagnons ?

Est-ce que je prends soin de cette partie de mon corps, habituellement ?

Ou est-ce que je réduis son entretien au strict minimum ?

Partout où je vais, chaque partie de mon corps m'accompagne, comme une cane avec ses petits. Elle en prend grand soin.

Ils la suivent partout en totale confiance.

Est-ce que j'ai conscience que mon corps s'en remet à moi pour prendre soin de lui ?

Quand j'ai bien écouté un endroit je peux le remercier de m'accompagner et de me faire confiance, puis j'en choisis un autre et je continue ainsi.