

Sommaire

Introduction	9
1 • Mon corps et moi	11
Exercice n° 1 : Faites le point !	12
Exercice n° 2 : « Miroir, mon beau miroir... »	14
Exercice n° 3 : « ... dis-moi que je suis la plus belle »	16
Exercice n° 4 : Tous mes compliments !	18
Exercice n° 5 : À vos crayons !	21
Exercice n° 6 : Votre corps ne vous dit pas merci...	24
Exercice n° 7 : Des actions bénéfiques	26
Exercice n° 8 : Vers la métamorphose	27
2 • Se réapproprier son corps	31
Exercice n° 9 : De l'importance du souffle	32
Exercice n° 10 : Points d'ancrage	34
Exercice n° 11 : Partez en exploration !	36
Exercice n° 12 : Un peu de ménage !	38
3 • Se détendre et se ressourcer	43
Exercice n° 13 : Sur l'échelle du bien-être	44
Exercice n° 14 : Petite toilette énergétique	45
Exercice n° 15 : La douche relaxante	46
Exercice n° 16 : Videz-vous la tête !	47
Exercice n° 17 : Le corps souffrant	49
Exercice n° 18 : Comme un oiseau blessé	50
Exercice n° 19 : Détente et abandon	52

4 • Ressentir le monde	55
Exercice n° 20 : Le nombril du monde.	56
Exercice n° 21 : La force de l'arbre	58
Exercice n° 22 : Les cinq sens : je vois	60
Exercice n° 23 : Les cinq sens : j'entends	62
Exercice n° 24 : Les cinq sens : je sens	64
Exercice n° 25 : Les cinq sens : je goûte	66
Exercice n° 26 : Les cinq sens : je touche	68
5 • Ressentir les autres	71
Exercice n° 27 : À la rencontre de l'autre	72
Exercice n° 28 : Mises en scène.	74
Exercice n° 29 : Aise ou malaise	76
Exercice n° 30 : Un corps sensible	77
6 • Le corps, façon ludique	81
Exercice n° 31 : Changement de look !.	82
Exercice n° 32 : Haut les masques !	83
Exercice n° 33 : De vive voix.	85
Exercice n° 34 : Expression corporelle	86
Exercice n° 35 : Prendre son enfant par la main	87
7 • Le corps, source de plaisir	89
Exercice n° 36 : Le plaisir du jour.	90
Exercice n° 37 : Plouf !	92
Exercice n° 38 : Sous la couette	94
Exercice n° 39 : Dans l'herbe fraîche	95
Exercice n° 40 : Eh bien dansez maintenant !	97
8 • Écouter son corps : initiation au focusing.	99
Exercice n° 41 : Repérer ses émotions.	100
Exercice n° 42 : Le sens corporel	101
Exercice n° 43 : Entraînez-vous !.	103
Exercice n° 44 : Message implicite	104
Exercice n° 45 : Écoutez aux portes !	107

9 • Respecter son corps	109
Exercice n° 46 : C'est le printemps...	110
Exercice n° 47 : Le sourire intérieur	112
Exercice n° 48 : La qualité à cultiver	113
Exercice n° 49 : Petit bilan en dessins	115
Exercice n° 50 : Petit bilan par écrit	118
Conclusion	120