

Mines de rien



Trousse de secours – Retrouver doucelement du contact

Quand mon corps se met à distance pour se préserver

Mines de Rien – Sourire avec la vie

© Tous droits réservés – Document confidentiel – Usage strictement personnel / Claire Lauvray –
Mines de Rien / www.claire-lauvray.fr

Je me reconnais peut-être ici...

Je me sens souvent fatiguée, même sans raison claire.

J'ai moins d'élan, moins d'envie, moins de disponibilité.

Je peux me sentir "loin", ralentie, comme si le monde me demandait trop.

Les relations deviennent lourdes, le bruit m'épuise, je fais le minimum nécessaire.

Ce n'est pas un manque de volonté.

C'est souvent mon corps qui choisit de réduire la charge pour se protéger.

Quand mon corps coupe le courant pour me préserver

Quand je suis en retrait ou épuisée, je peux croire que je "ne fonctionne plus".

En réalité, mon corps fait souvent quelque chose d'intelligent : il économise.

Quand j'ai dû tenir longtemps, m'adapter, encaisser, ou rester forte, mon système interne finit par réduire l'intensité :

- moins d'élan
- moins de projection
- moins d'envie de contact
- parfois des émotions lointaines

Parfois, ce retrait alterne avec des débordements émotionnels :

une tristesse qui surgit sans prévenir, des larmes "de trop", une colère inattendue.

Ce n'est pas une contradiction : c'est souvent un système longtemps contenu qui laisse passer ce qu'il ne pouvait plus retenir.

Le piège le plus fréquent serait de vouloir me "secouer" ou me "motiver".

Ce qui m'aide vraiment, c'est de reconstruire du vivant par micro-étapes, sans forcer.

Le piège le plus fréquent

Quand je suis épuisée, je cherche "la cause".

Mais mon premier besoin est souvent plus simple : sortir de la surcharge et retrouver un appui.

Comment l'épuisement se manifeste chez moi (repères concrets)

Quand je suis en retrait, je peux remarquer des signes très concrets.

Dans mon corps

- lourdeur, lenteur, raideur
- fatigue qui ne part pas vraiment
- douleurs diffuses (dos, nuque, ventre, cage thoracique...)
- sensation que mon corps "répond moins bien"

Je peux aussi vivre des douleurs dites somatiques : ce n'est pas "dans ma tête".

C'est souvent le signe que l'information nerveuse et les muscles ne se coordonnent plus de façon fluide quand la charge est trop haute.

Dans ma tête

- brouillard, lenteur, difficulté à décider
- envie de silence, besoin d'espace

Dans mes relations

- je m'isole, je réponds plus tard
- je n'ai pas l'énergie d'expliquer

Ces signes ne sont pas un échec.

Ils indiquent que mon corps a besoin de douceur et d'un rythme réaliste.

Mon indicateur simple

Si un geste me coûte, je réduis.

Si un geste m'apaise un peu, je garde.

Soutenir mon corps sans effort

Quand je suis épuisée, même "faire un exercice" peut être trop.

Alors je choisis un geste minimal : me sentir soutenue.

Je peux poser une main sur mon ventre, ma poitrine, ou sur ma cuisse (endroit neutre).

Si le contact direct me stresse, je peux garder un tissu, une couverture ou un coussin entre ma main et mon corps.

Je ressens le poids de ma main, sans pression, Ce que je ressens comme juste, ici et maintenant.

Je choisis l'option la plus confortable :

main très légère

simple contact

main posée avec une intention de réconfort

ou main posée sur un coussin

Je laisse le souffle venir comme il est.

Souvent, le corps se réorganise tout seul, plus tard.

Quand l'utiliser :

Quand j'ai besoin de consolation

Quand la fatigue est lourde

Quand je sens que tout est "trop"

Réintroduire du vivant, très doucement

Quand l'élan a disparu, le mouvement ne revient pas par la volonté. Il revient par le très petit.

Je peux faire "le chat qui s'éveille". Sans sortir de mon cocon, je bouge d'abord les orteils. Puis je fais un micro-étirement, comme un chat : lent, discret, agréable. Je m'arrête dès que c'est assez.

Je peux ajouter un geste minuscule :

- tourner doucement la tête
- bouger les épaules très lentement
- étirer les mains quelques secondes

Le vivant revient par touches, pas par effort.

Quand l'utiliser :

quand je me sens figée

après une longue immobilité

avant de me lever

Revenir au corps avec douceur

Quand je suis épuisée, mon corps n'a pas besoin d'exercice.

Il a besoin de sentir qu'il est là, et qu'il peut rester là.

Je peux être assise sur une chaise, allongée, ou simplement installée confortablement.

Je peux m'envelopper dans une couverture douce si cela m'aide à me sentir contenue et en sécurité.

Je choisis un point d'appui simple :

- mes pieds sur le sol
- mon dos contre un dossier
- mes mains posées l'une contre l'autre

Je ne cherche pas à ressentir "quelque chose".

Je remarque : le contact, la température, le poids.

Je peux me dire intérieurement : je suis ici, maintenant. C'est merveilleux!

Ce repère aide mon système à sortir de la mise à distance.

Quand l'utiliser :

- quand je me sens absente ou "loin"
- au réveil, avant de me lever
- quand je n'ai plus l'énergie de réfléchir
- quand j'ai besoin de me rassembler doucement



Si je le souhaite

Je n'ai rien à prouver.

Rien à forcer.

Je peux avancer par micro-étapes, à mon rythme.

Si je le souhaite, je peux explorer d'autres ressources qui respectent mon tempo, qui m'aident à retrouver progressivement de la présence, de la sécurité intérieure, et, un jour, un nouvel élan.

Sur le site claire-louvray.fr, je peux trouver :

**Des ressources
gratuites**

**Des espaces
d'accompagnement**

**Des rencontres en
petit groupe**

En présentiel ou en visio

À retenir

Le retrait n'est pas une fin.
C'est une pause intelligente.