

Mines de rien



Trousse de secours – Voir des pistes simples

Quand mon corps reste en alerte sans que je m'en rende compte

Mines de Rien – Sourire avec la vie

Je me reconnais peut-être ici...

Je vis avec une impression de tension de fond.

Je fais face, je gère, j'avance.

Mais mon corps ne se pose jamais vraiment.

Mes épaules sont souvent hautes sans que je m'en aperçoive.

Ma mâchoire se serre dans les moments de concentration ou de pression.

Je passe d'une chose à l'autre sans respirer pleinement.

Je ne me sens pas forcément stressée.

Je me sens en vigilance.

Pourquoi mon corps fait ça

La vigilance n'est pas un défaut.

C'est une stratégie que mon corps a mise en place pour tenir, s'adapter, anticiper.

Quand cette stratégie dure trop longtemps,

le corps reste en alerte même quand le danger n'est plus là.

Le problème n'est pas ce que j'ai vécu.

C'est de rester coincée dans le même état sans savoir en sortir.

📌 Repère pratique: La vigilance est une réponse normale. Je peux la remarquer sans la juger.


Comment la vigilance se manifeste chez moi

Quand je suis en vigilance, je peux remarquer :

- – une respiration courte, surtout dans la poitrine
- – des épaules qui montent quand la pression augmente
- – une mâchoire serrée sans m'en rendre compte
- – un ventre peu mobile
- – un mental qui anticipe, analyse, organise
- – une difficulté à vraiment m'arrêter

Ces signes ne sont pas à corriger.

Ils sont des indications.

 Repère pratique: Observer ces signes, c'est déjà commencer à sortir du pilotage automatique.

Aider mon corps à expirer vraiment

Texte guidé

Je m'arrête un instant.

Je prends conscience que j'inspire.

Puis j'expire lentement.

À l'expiration, je laisse l'air descendre.

Mes côtes s'abaissent.

Le ventre se relâche en douceur.

Le nombril peut se rapprocher de l'intérieur, comme s'il allait toucher les vertèbres du dos.

Je peux expirer par la bouche, tranquillement.

Image mentale

J'inspire par le nez.

J'expire par la bouche en ouvrant légèrement, puis en refermant, comme un poisson rouge à l'aise dans l'eau.

Quand l'utiliser

- – quand je me surprends à retenir mon souffle
- – avant une interaction tendue
- – quand ma nuque se durcit sans raison apparente

📄 Repère pratique: 3 expirations lentes suffisent pour commencer à apaiser mon système nerveux.

Laisser le corps faire

Épaules

Je ne relâche pas mes épaules.

Je laisse simplement mes coudes descendre.

Quand les coudes descendent,

les épaules suivent souvent d'elles-mêmes.

Mâchoire

Je laisse ma bouche légèrement entrouverte.

Ma langue repose au fond de la bouche.

Je n'insiste pas.

Je laisse faire.

Quand l'utiliser

- quand je travaille concentrée
- quand je conduis
- quand je sens une pression monter sans raison claire

 Repère pratique: Je peux faire ces gestes n'importe où, personne ne le remarquera.

Revenir au présent quand le mental s'emballe

Quand mes pensées accélèrent,
je me rappelle doucement :
Je suis ici. Maintenant.

Je peux aussi toucher chaque doigt l'un après l'autre,
discrètement.
Ce geste simple aide mon système nerveux à
redescendre.

Quand l'utiliser

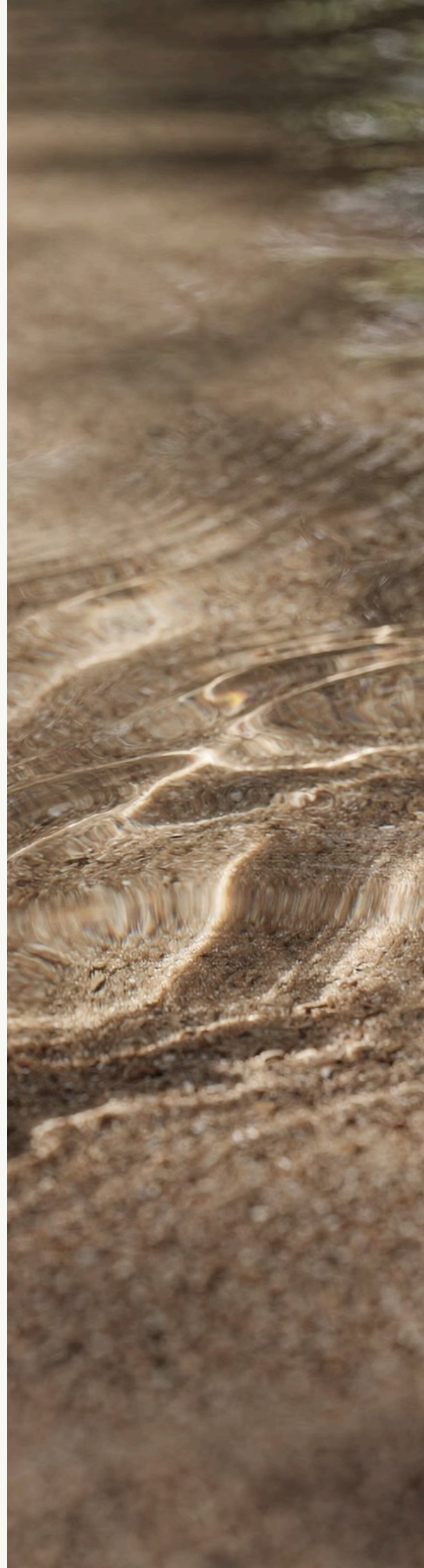
- – dans une file d'attente
- – avant de parler en public
- – quand je sens que je "pars dans ma tête"

📄 Repère pratique: Revenir au présent, même 10 secondes, aide mon corps à sortir de l'alerte.

© Tous droits réservés – Document confidentiel – Usage strictement personnel

Claire Lauvray – Mines de Rien

www.claire-lauvray.fr



Si je le souhaite

Ces gestes sont des points d'appui.
Ils ne demandent ni performance, ni discipline.

Je peux les utiliser quand j'en ai besoin,
les laisser de côté quand ce n'est pas le moment,
et y revenir plus tard.

Si je ressens l'envie d'aller plus loin,
je peux continuer à explorer ce qui m'aide à réguler mon
corps dans la durée,
à retrouver plus de sécurité intérieure,
et à laisser revenir l'élan, à mon rythme.

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

Mon corps n'a pas besoin d'être corrigé.

Il a besoin d'être écouté.

© Tous droits réservés – Document confidentiel – Usage strictement personnel

Claire Louvray – Mines de Rien

www.claire-louvray.fr

