

Trousse de secours

Revenir à des repères simples

Quand j'avance, mais que ça oscille encore

Mines de rien



© Tous droits réservés – Document confidentiel – Usage strictement personnel

Claire Lauvray – Mines de Rien

www.claire-lauvray.fr

Je me reconnais peut-être ici...

J'ai déjà fait un bout de chemin.

Je comprends beaucoup de choses sur moi.

Par moments, je me sens alignée, présente, confiante.

Puis sans prévenir, quelque chose se dérègle.

Je peux passer de la clarté au doute,

de l'élan au repli,

sans comprendre pourquoi.

Je ne suis pas revenue en arrière.

Je suis en transition.

© Tous droits réservés – Document confidentiel – Usage strictement personnel

Claire Lauvray – Mines de Rien

www.claire-louvray.fr

Quand le système cherche un nouvel équilibre

La transition n'est pas un entre-deux inconfortable à traverser au plus vite.

C'est une phase d'ajustement.

Mon corps et mon système interne apprennent à fonctionner autrement.

Les anciens automatismes ne tiennent plus complètement.

Les nouveaux ne sont pas encore stabilisés.

Cette phase peut donner une impression d'instabilité.

Pourtant, elle indique souvent que quelque chose s'est déjà déplacé.

Le piège serait de vouloir fixer trop vite.

Ce qui aide, c'est de reconnaître l'état du moment

et d'y répondre avec justesse.

Comment l'oscillation se manifeste chez moi

Quand je suis en transition, je peux remarquer :



Dans mon corps

- des variations d'énergie
- parfois détendue, parfois tendue
- des sensations changeantes



Dans ma tête

- alternance entre clarté et sur-analyse
- envie de comprendre "ce qui cloche"



Dans mes relations

- moments de présence suivis de retrait
- hésitations dans mes choix

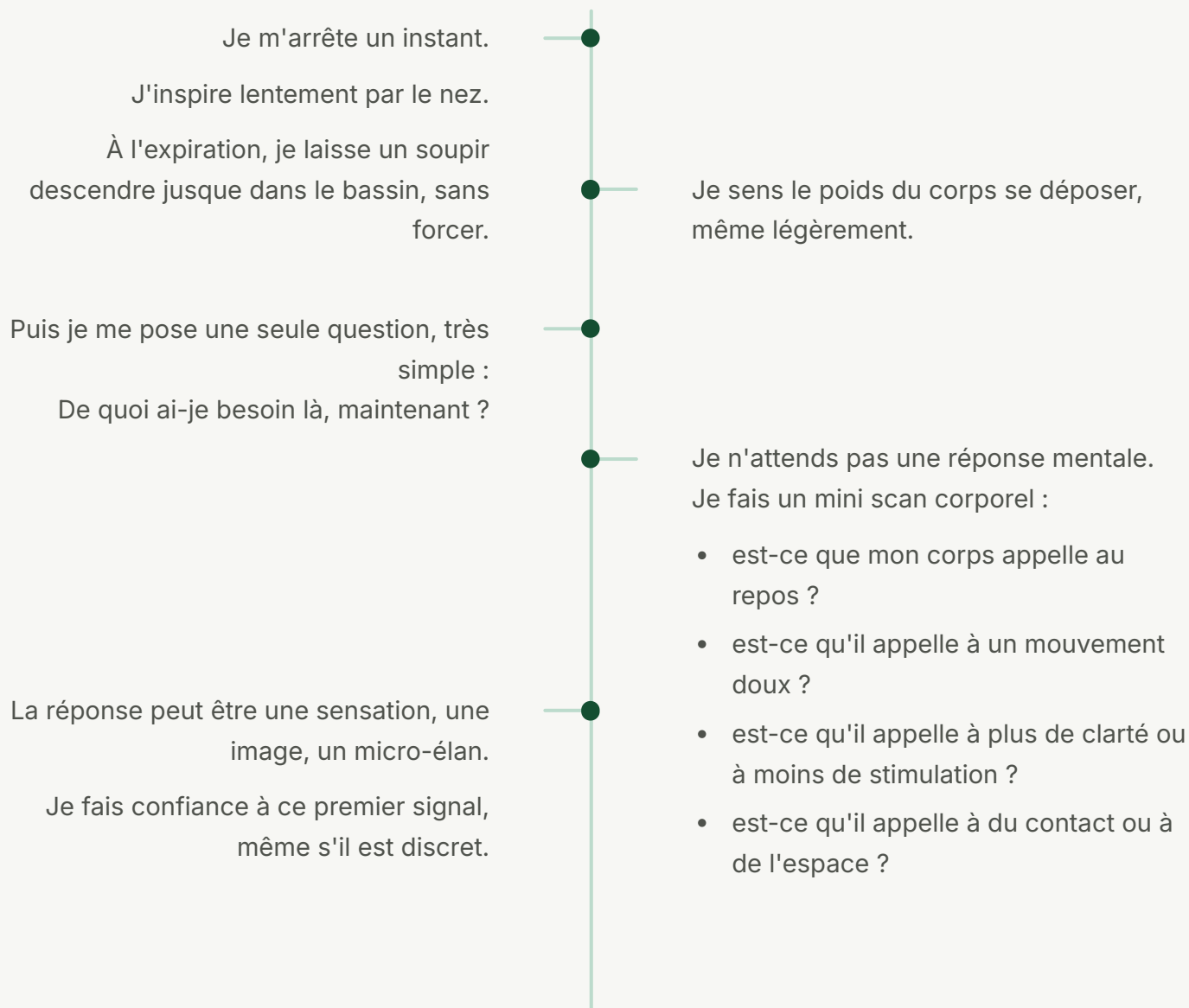
Ces signes ne veulent pas dire que je me trompe.

Ils indiquent que mon système cherche encore son point d'équilibre.

Me situer en revenant au corps

Quand je suis en transition, mon mental peut prendre le dessus très vite. Je réfléchis, j'analyse, j'essaie de comprendre ce dont j'ai besoin.

Pour éviter de me perdre dans ma tête, je reviens d'abord au corps.



📄 Quand l'utiliser

- quand je me sens indécise
- quand je réfléchis trop
- avant de faire un choix

© Tous droits réservés – Document confidentiel – Usage strictement personnel

Claire Lauvray – Mines de Rien

www.claire-louvray.fr

Ajuster : ralentir ou remettre du mouvement

En transition, je peux osciller entre tension et relâchement.

L'objectif n'est pas d'éviter l'un ou l'autre, mais de répondre avec justesse.

Si je sens de la pression, de l'agitation ou une tension diffuse, je peux ralentir volontairement.

Par exemple :

- marcher plus lentement que d'habitude
- sentir chaque pied se poser au sol
- inspirer sur deux pas, expirer sur quatre pas
- (marche afghane simplifiée)

Si au contraire je me sens figée, lourde ou absente, je peux remettre du mouvement doux :

- balancer légèrement le poids du corps
- étirer lentement les bras
- faire rouler doucement les épaules

Je n'essaie pas de supprimer l'inconfort.

Je l'accueille, tant que le geste reste soutenant et vivant.

Quand l'utiliser

- quand j'oscille entre trop et pas assez
- quand je me sens désaccordée
- pour retrouver un rythme juste

Stabiliser l'élan sans le forcer

En transition, l'élan peut apparaître... puis disparaître.

Le piège serait de vouloir l'exploiter ou le contrôler.

Quand un élan se présente, je fais un geste simple, immédiatement.

Par exemple :

- noter une phrase qui m'est venue
- envoyer un message court
- ranger un seul objet
- sortir prendre l'air quelques minutes

Ce geste n'a pas besoin d'être utile ou productif.

Il a besoin d'être cohérent avec ce que je ressens.

J'accepte que confort et inconfort coexistent :

l'élan peut être agréable,

et en même temps un peu insécurisant.

Je n'essaie pas d'éviter cette sensation.

Je la traverse avec un appui concret.

Quand l'utiliser

- – quand une envie ou une idée surgit
- – pour éviter la dispersion
- – pour ancrer ce qui est déjà là

Si je le souhaite

Ces gestes sont des points d'appui.

Ils ne demandent ni performance, ni discipline, ni effort particulier.

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 explorer d'autres ressources pour apprendre à réguler mon corps dans la durée,
retrouver plus de sécurité intérieure,
et laisser revenir l'élan, à mon rythme.

À retenir

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

Il a besoin d'être écouté.



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.