

LE SCAN CORPOREL

Revenir au corps, repérer où l'alerte se loge.

QUAND L'UTILISER ?

- sensation de tension diffuse
- anxiété corporelle
- sensation de déconnexion
- avant de dormir
- après une journée stressante

COMMENT FAIRE ?

Fermez doucement les yeux.

Portez votre attention sur les pieds.

Puis remontez lentement dans le corps : jambes, bassin, ventre, poitrine, épaules, mâchoire...

Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Simplement observer.

POURQUOI ÇA AIDE ?

Le scan corporel aide le système nerveux à revenir dans le présent et à sortir progressivement de l'hypervigilance mentale.

Le corps redevient un point d'appui.