Vibr'harmony

Quand le corps se fige

Quand on n'arrive plus à bouger, retrouver de l'élan en douceur



Quand le corps se fige

qu'est-ce qui se passe ?

Vous connaissez l'image du lapin figé dans les phares d'une voiture ? Le danger arrive trop vite, il ne peut ni fuir ni se défendre : alors il ne bouge plus. Il est paralysé par la peur.

Chez nous aussi

Quand il y a trop, trop vite, trop longtemps, et qu'aucune issue ne semble possible, notre système nerveux fait comme le lapin : il fige tout. L'énergie baisse, les sensations s'émoussent, les émotions se mettent en sourdine. C'est le rouge du premier guide de cette série.

« Je voudrais, mais je n'y arrive pas »

On sait ce qu'on aurait à faire, on en a même envie… mais on n'en a ni la force ni le courage. Le corps ne suit pas. Parfois, ça ne se voit même pas : on continue à travailler, à sourire, mais à l'intérieur tout est à l'arrêt.

Ce n'est ni de la paresse ni un manque de volonté. C'est un corps qui a fait de son mieux pour vous protéger.

Et après ?

Une fois le danger passé, l'animal tremble, s'ébroue… et repart en courant. Le thérapeute Peter Levine a beaucoup observé ce phénomène. Chez nous aussi, l'énergie restée bloquée a besoin de circuler à nouveau, tout doucement, pour que le corps se remette en mouvement.



Est-ce que je me reconnais ?

un petit état des lieux, sans jugement

Cochez ce qui vous parle en ce moment, ou ces dernières semaines.

Mon corps

- ☐ Je me sens lourd(e), comme dans du coton
- ☐ La fatigue reste, même après avoir dormi
- ☐ Je respire à peine, tout en haut
- ☐ J'ai souvent froid aux mains ou aux pieds
- ☐ Je sens mal mon corps, comme absent

Ma tête

- ☐ Je suis dans le brouillard
- ☐ Choisir, même un repas, me paraît compliqué
- ☐ Je regarde ma vie comme derrière une vitre
- ☐ Je voudrais faire, mais je n'en ai ni la force ni le courage
- ☐ Je ressens peu de choses, ni joie ni colère

Mes journées

- ☐ Je repousse les petites choses : un appel, un courrier
- ☐ Je fais défiler l'écran sans fin
- ☐ Je reste au lit ou dans le canapé
- ☐ Je dis « ça va » alors que ça ne va pas
- ☐ Je m'isole un peu plus qu'avant

Plusieurs cases cochées ? Vous n'êtes pas « nul(le) ». Votre corps s'est figé pour vous protéger.

Si cet état dure depuis longtemps, si vous perdez le goût de tout ou si vous avez des idées noires, parlez-en sans attendre à votre médecin. Vous n'avez pas à traverser cela seul(e).

La règle d'or

tout petit, tout doux

Quand on est figé(e), on a envie de se secouer d'un coup : « allez, bouge-toi ! ». Mais un corps figé par la peur a besoin d'être réveillé comme on réveille un enfant : tout doucement.

petit

Des pas de fourmi

Une minute suffit. Un seul geste suffit. Mieux vaut un tout petit pas chaque jour qu'un grand effort qui épuise.

lent

Au ralenti

Plus le mouvement est lent, plus le corps a le temps de le sentir… et de se sentir en sécurité.

doux

Sans forcer

Si un exercice vous agite ou vous submerge, arrêtez-vous. Revenir au calme fait aussi partie du chemin.

Et un peu d'agitation en se réveillant ? C'est normal : on remonte du rouge en passant par l'orange.

Ma petite envie du jour

Qu'est-ce que j'ai envie de faire aujourd'hui ? Même une toute petite chose : boire un café, écouter une chanson, regarder par la fenêtre… Notez-la ici, puis offrez-la-vous.



Réveiller le corps

par le mouvement et le toucher

1 Le ralenti *2 minutes*

Choisissez un tout petit mouvement : ouvrir et fermer la main, tourner le poignet, rouler une épaule. Faites-le trois fois plus lentement que d'habitude, en sentant chaque détail.

2 La petite pluie *1 minute*

Du bout des doigts, tapotez doucement le haut de votre tête, comme une pluie fine. Puis descendez : les joues, les épaules, les bras, les cuisses. Le corps se redessine sous vos doigts.

3 Les paumes qui poussent *1 minute*

Joignez les mains devant la poitrine, paume contre paume, et poussez l'une contre l'autre pendant 5 secondes. Relâchez, respirez. Cinq fois. Sentir sa force réveille l'énergie.

4 Le balancier *2 minutes*

Debout, laissez le poids passer lentement d'un pied à l'autre, comme un arbre qui ondule dans le vent. Les bras peuvent suivre. Puis, si vous en avez envie, secouez doucement les mains.



La couverture lestée

Remplie de petites billes, elle est plus lourde qu'une couverture classique. Son poids enveloppe le corps comme une étreinte et aide beaucoup de personnes à se sentir en sécurité et à mieux dormir. Une étude suédoise de 2020, auprès de 120 adultes qui dormaient mal, a observé un sommeil nettement meilleur et moins de fatigue après quatre semaines.

Bien la choisir : environ 10 % de votre poids (6 kg pour 60 kg). Sur le canapé 20 minutes, ou pour la nuit.

À éviter pour les jeunes enfants. Avis médical conseillé en cas de problème respiratoire, cardiaque, circulatoire ou d'apnée du sommeil. Toujours pouvoir l'enlever seul(e).

Réveiller les sens

par le regard, le son et les mots

5 La chasse aux couleurs *2 minutes*

Choisissez une couleur, par exemple le bleu, et trouvez cinq objets de cette couleur autour de vous, en tournant lentement la tête. Le regard qui explore dit au corps : « je suis ici, et c'est sûr ».

6 La chanson à fredonner *2 minutes*

Fredonnez une chanson que vous aimez, bouche fermée, même tout bas. Pas besoin de connaître les paroles. La vibration de la voix réveille le corps en douceur, de l'intérieur.

7 Les mains dans l'eau *1 minute*

Passez les mains sous l'eau fraîche, puis tiède. Sentez la différence, la température, le mouvement de l'eau. Une sensation nette ramène dans l'instant présent.

8 Le mot juste *1 minute*

Dites à voix haute, ou écrivez : « En ce moment, je sens… » et terminez la phrase avec un seul mot : lourd, vide, fatigué, triste… Mettre un mot sur ce qu'on vit, c'est déjà commencer à en sortir.



Le menu doux

choisissez un plat par jour

Les jours sans élan, piochez dans ce menu. Une entrée, c'est déjà très bien. Un plat, c'est formidable. Et le dessert est toujours permis.

Les entrées

1 MINUTE

Boire un grand verre d'eau ..... *fraîcheur*

Ouvrir la fenêtre et respirer l'air du dehors ..... *air*

M'étirer comme un chat au réveil ..... *élan*

Les plats

5 À 10 MINUTES

Une petite marche, même jusqu'au bout de la rue ..... *mouvement*

Écouter une chanson en entier, en me balançant doucement ..... *rythme*

Arroser une plante et prendre soin d'elle ..... *vivant*

Envoyer un message à quelqu'un que j'aime ..... *lien*

Les douceurs

POUR LE PLAISIR

Une boisson chaude, savourée lentement ..... *chaleur*

Une musique que j'aime, les yeux fermés ..... *joie*

Un câlin avec mon animal, ou à un coussin ..... *tendresse*

Me glisser sous une couverture lestée ..... *cocon*

Un moment au soleil ou près d'un arbre ..... *nature*

Ça se remet en route

les signes du réveil

Quand le corps se défige, il vous fait souvent signe. Ces petites sensations montrent que l'énergie recommence à circuler.

Des picotements
Dans les mains, les bras, le visage.

De la chaleur
Les mains et les pieds se réchauffent.

Un souffle plus ample
La respiration descend vers le ventre.

Un bâillement
Ou un grand soupir : le corps se détend.

Des petits tremblements
Ils sont normaux : l'énergie se libère.

L'envie de bouger
De s'étirer, de marcher, de sortir.

Des couleurs plus vives
Le regard s'ouvre, on remarque plus de choses.

Des émotions qui reviennent
Des larmes, un rire, un peu de colère.

De petites envies
Un plat, une sortie, un projet.

Des émotions qui reviennent ?

C'est souvent bon signe : en se réveillant, le corps retrouve aussi ses émotions. Accueillez-les doucement, une main sur le cœur.

Ça devient trop fort ?

Arrêtez l'exercice, enveloppez-vous dans un plaid, buvez quelque chose de chaud. On reprendra plus tard, encore plus doucement.

Mes cartes de poche

à découper et à garder sur soi

✂ *Découpez-les et glissez-en une dans votre portefeuille, sur le frigo ou près de votre lit…*

quand tout est lourd

Le ralenti

2 minutes

1. J'ouvre et je ferme la main.
2. Trois fois plus lentement que d'habitude.
3. Je sens chaque détail du mouvement.

quand je ne sens plus mon corps

La petite pluie

1 minute

1. Je tapote le haut de ma tête du bout des doigts.
2. Puis les joues, les épaules, les bras.
3. Puis les cuisses, jusqu'aux genoux.

quand je suis dans le brouillard

La chasse aux couleurs

2 minutes

1. Je choisis une couleur.
2. Je cherche cinq objets de cette couleur.
3. Je tourne lentement la tête.

quand je n'ai plus d'élan

Les paumes qui poussent

1 minute

1. Paume contre paume devant la poitrine.
2. Je pousse 5 secondes, puis je relâche.
3. Cinq fois.

pour me remettre en route

Ma petite envie du jour

1 minute

1. Je me demande : de quoi ai-je envie aujourd'hui ?
2. Une toute petite chose suffit, comme un café.
3. Je me l'offre, sans culpabiliser.

pour mettre des mots

Le mot juste

1 minute

1. Je dis : « En ce moment, je sens… »
2. Je termine avec un seul mot.
3. Je respire, sans chercher à changer.

Avant de vous quitter

Votre corps ne vous a pas abandonné(e) : il vous a protégé(e) comme il a pu. Aujourd'hui, vous pouvez l'inviter, tout doucement, à revenir à la vie.

Il n'y a pas de course. Chaque petit pas compte, même ceux qu'on ne voit pas.

Blandine

Envie d'aller plus loin, accompagné(e) ?

Je vous accueille avec douceur, à votre rythme. Les vibrations des sons, comme celles des bols tibétains, peuvent aider le corps à se sentir en sécurité pour se remettre en mouvement.

Prendre rendez-vous

contact@vibrharmony.fr · vibrharmony.fr

Ce guide ne remplace pas un avis médical. Si vous vous sentez à plat depuis longtemps, si vous perdez le goût de tout ou si vous avez des idées noires, parlez-en à votre médecin ou appelez le 3114, le numéro national de prévention du suicide, joignable jour et nuit.

Inspiré des travaux de Peter Levine (Somatic Experiencing), Deb Dana et Stephen Porges (théorie polyvagale), Pete Walker (les réactions de survie) et des micro-mouvements somatiques de Liz Tenuto.
Pour aller plus loin : *Ancré*, Deb Dana, Quantum Way · *Au-delà de tes traumas*, G. Zeender, Guy Trédaniel.