



RESPIRE  
ET  
REVIENS  
A  
TOI

*By Aurélia*

# CONTENU

01

INTRODUCTION

02

LES EXPLORATIONS

03

MES ACCOMPAGNEMENTS

C H A P I T R E

01



# NOUS NE SOMMES PAS NOTRE OMBRE

"Tourne toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi"

Proverbe maori

Tout d'abord, bienvenue et félicitations.  
Si tu lis ceci, c'est que tu as décidé de faire un premier pas ou bien  
un pas de plus vers le mieux être.

Dans cette trousse de secours, je te propose quelques exercices simples afin d'avancer sur ton chemin. Le plus dur est presque derrière. Cependant, après les épreuves subies, nous retournons fréquemment vers nos vieux schémas.

Reviennent parfois des sentiments de honte, de culpabilité et de découragement face à une situation qui ne semble pas évoluer.



En pratiquant ces petits exercices, à ton rythme, tu pourras doucement sortir de ce figement.

Pas besoin de dispositions ou de talents particuliers.

L'approche qui va suivre est centrée sur ton corps et tes ressentis car ce que nous avons traversé y est inscrit, figé voire même cristallisé.

Les procédés thérapeutiques par la parole, par la méditation ou la prise de médicaments peuvent être utiles à certains moments.

Cependant, ils excluent notre corps, lieu de tous les ressentis et émotions.

Remettre le corps en action est primordial pour avancer.

Dire que l'on va aller à tel endroit ou encore l'imaginer c'est bien.

Se mettre en mouvement et faire le premier pas, c'est se rapprocher de son but !



Pour profiter pleinement de ces explorations, installe-toi d'abord dans un endroit calme. Prends le temps de les lire et de les découvrir. Ainsi, tu pourras ensuite les vivre pleinement, en te connectant à tes ressentis plutôt qu'à une simple marche à suivre.

Prêt(e) ?

C H A P I T R E

02

# Un voyage vers l'apaisement

## 1 - Se déposer et s'incorporer

Sur le sol, ton lit, dépose toi.

Laisse-toi descendre lentement en ressentant pleinement le contact de ton corps avec la surface qui le soutient. Ici, il ne s'agit pas de méditer ni te t'éloigner de ton corps mais au contraire de t'y ancrer profondément.

Sens comment la gravité agit sur toi et comment ton corps s'élargit. Accueille cette force.

Pose ton attention sur les zones de ton corps qui te semblent moins disponibles, plus serrées, crispées ou douloureuses.

Accorde-toi ce temps, sans jugement ni vouloir changer quoique ce soit.

Observe, simplement.



A chaque expire, invite la détente.

Laisse tes muscles se relâcher et les tensions se délier comme si ton corps fondait doucement au soleil, relâche ta mâchoire et tes joues.

Imagine que chaque souffle permette de t'étaler un peu plus, d'occuper davantage d'espace.

Une fois ces tensions libérées, je t'invite à te frotter lentement tes mains l'une contre l'autre quelques instants.

Puis, en commençant par ta main droite, presse délicatement l'autre main, puis ton poignet, ton avant bras, ton bras jusqu'à ton épaule. Fais de même de l'autre côté.

Puis avec tes deux mains, exerce de douces pressions réconfortantes sur ton crâne, ton front, tes joues, ta poitrine etc... Prends le temps.



Accueille chaque sensation, chaque contact comme une manière de rassembler toutes les parties de ton corps, de les relier entre elles.

Laisse cette exploration tactile t'aider à revenir, doucement et à ton rythme dans cet espace, où ton corps et ton esprit coexistent en harmonie.

# Mon état des lieux

## 2- Conscientiser et transformer

Porte ton attention sur les zones de ton corps qui te semble figées, fermées, moins disponibles. Y a-t-il encore des endroits douloureux, meurtris, tendus ? Observe juste ces sensations, sans jugements ni analyses.

Puis, après quelques instants, invite le mouvement, le souffle. Comment peut-il s'immiscer dans ces endroits moins disponibles ? Ce mouvement est-il saccadé, petit, crispé, tremblant ? Sens comment ton corps réagit à cette danse ? Résiste-t-il ? S'ouvre-t-il ?



Danse avec ces zones de tension.

Quelles émotions cela éveille-t-il en toi ? Laisse ces émotions émerger sans retenue et offre leur un espace d'expression à travers le mouvement. Laisse-les se transformer au fil des gestes pendant une dizaine de minutes.

Ensuite prends un moment pour déposer ce que tu as ressenti sur le papier, soit en écriture intuitive soit en dessin. Laisse-toi guider pendant 2 minutes.

Puis, dans ce que tu as posé, choisis et découpe 2 ou 3 mots qui résonnent positivement ou si tu as dessiné, une forme ou une couleur qui te fait du bien.



Colle ceci sur une nouvelle feuille et agrandis ces éléments, explore-les. Laisse ces nouvelles émotions positives s'étendre et s'exprimer pleinement en toi. Développe ton geste, ton trait, tes mots, comme une invitation à les faire grandir encore davantage (environ 6-7 minutes)

# Sortir des habitudes

## 3- Déetecter et s'outiller

Notre corps fonctionne en pilote automatique : face à une situation, il réagit instantanément en fonction des situations passées.

Ce mécanisme est ancré dans notre système nerveux et joue un rôle clef dans notre survie.

Cependant, lorsqu'une nouvelle situation se présente, nos réactions émotionnelles sont parfois excessives ou inadaptées.

Cela s'explique par le fait que notre système nerveux interprète la situation à travers l'expérience vécue, sans faire la distinction entre le passé et le présent.



Les deux premiers exercices te permettent donc d'écouter et réguler ton système nerveux. Avec cette dernière invitation, tu vas pouvoir quitter l'autoroute et explorer une route secondaire : la départementale D54321.

Identifie:

- 5 choses autour de toi que tu peux voir, prends le temps. Nomme-les. Calmement (couleur, forme)
- 4 choses que tu peux toucher. Prends-les en main, ressens la texture (rugueux, doux, chaud, piquant, râpeux etc..)
- 3 choses que tu peux entendre. Prêtes-y attention. Vraiment
- 2 choses que tu peux sentir. Laisse l'odeur entrer en toi. Prends plusieurs inspiration (sauf si c'est une odeur désagréable bien sur) Si c'est le cas, nomme-la, et essaie de savoir en quoi cette odeur est dérangeante.
- 1 chose que tu peux goûter. Porte-la à ta bouche et découvre cette chose avec un autre regard (mou, chaud, sucré, acide...). Prends le temps.

Une fois cette expérience réalisée, tu peux porter ton attention sur une chose autour de toi qui est agréable et te fais du bien.

Laisse ces douces sensations entrer dans ton corps, relâche tes épaules, ta mâchoire, sens le poids de ta tête entraîner ta colonne vertébrale.

Laisse le mouvement se propager. Amplifie-le, doucement, pendant une dizaine de minutes si tu peux.

Enfin, pose ces sensations sur un dessin, sans réfléchir, sans chercher à faire du beau. Explore pendant deux minutes, puis pose-toi cette question : "si mon dessin pouvait me parler, que me dirait-il ?

me parler, que me  
Écris cette phrase



Pour terminer, prends quelques respirations profondes

Ces premières explorations permettent de te connecter à ton corps

Prends le temps de les refaire si cela a été difficile pour toi aujourd'hui. Ce n'était peut être pas l'endroit idéal ni le moment.

Ton système nerveux est sûrement trop activé pour le moment. Laisse-lui le temps pour apprêhender ces nouvelles idées et reviens-y dans quelques temps.

Peut-être un exercice te convient plus qu'un autre, n'hésite pas à le refaire car le but est d'apporter un nouveau chemin, une nouvelle habitude sécurisante afin de libérer tes anciens schémas... Cela peut prendre plus ou moins de temps en fonction de ton blocage ou ton trauma.

Laissez faire, sans jugement.

C H A P I T R E



03



# JE CONTINUE D'AVANCER

N'aie pas peur d'avancer lentement,  
aie peur de rester immobile"

Proverbe chinois

## Mes accompagnements

Changer demande parfois du temps.

Mais si ton intention est posée alors le changement opérera.

Un traumatisme ou un choc émotionnel violent peut être dépassé :  
ce n'est pas une condamnation à vie !

C'est une expérience douloureuse qui reste ancrée et qui nous  
dirige uniquement si nous décidons de laisser notre passé dicter  
notre présent.

Merci d'avoir pris ce temps pour toi à travers ces explorations !  
Tu as osé dansé, dessiné, ressentir. Chaque pas compte dans un  
chemin de transformation.

Ce guide n'est qu'une porte d'entrée, si tu souhaites prolonger  
l'expérience, je serais honorée de t'accompagner.

# EN PRÉSENTIEL

*INCARNATION*

POUR REPRENDRE CONFIANCE  
EN SOI, RETROUVER SES  
SENSATIONS CORPORELLES ET  
LAISSEZ PARLER SES BLOCAGES



**INCARNATION**  
(INDIVIDUEL)

*LA DANSE LIBRE*  
POUR UN  
LÂCHER PRISE,  
SE CONNECTER À  
SOI, SES  
ÉMOTIONS À  
TRAVERS LE  
MOUVEMENT  
BRUT

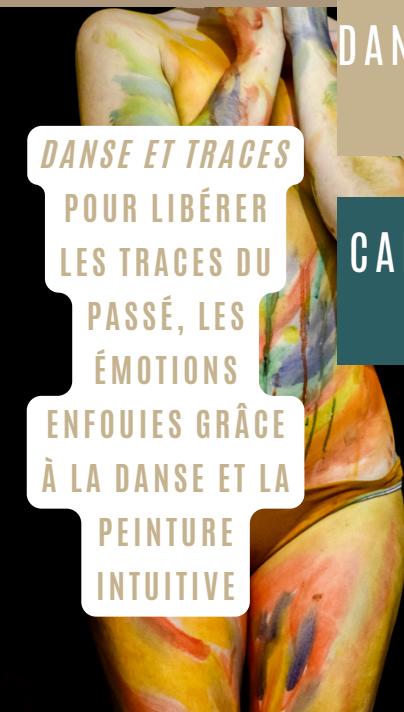
**DANSE LIBRE**  
(GROUPE)

**DANSE ET TRACES**  
(GROUPE)

*DANSE ET TRACES*  
POUR LIBÉRER  
LES TRACES DU  
PASSÉ, LES  
ÉMOTIONS  
ENFOUIES GRÂCE  
À LA DANSE ET LA  
PEINTURE  
INTUITIVE

**CARNET DE DEUIL**  
(IND, GROUPE)

*CARNET DE DEUIL*  
POUR TRAVERSER  
LE DEUIL,  
CHEMINER,  
PRENDRE SOIN  
DE SOI ET  
HONORER



EN LIGNE

EFFLORESCENCE  
EN AUTONOMIE

27 €

EFFLORESCENCE

UN PROGRAMME DE 21 JOURS, EN 3 ÉTAPES POUR :  
TE RECONNECTER À TON CORPS ET RETROUVER TA SÉCURITÉ,  
LIBÉRER CE QUI T'ALOURDIT (ÉMOTIONS, BLOCAGES)  
RÉVEILLER TON “MOI PROFOND”

INCARNATION

1/1 EN VISIO

210 €

INCARNATION

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ DE 5 SEMAINES

POUR REPRENDRE CONFIANCE EN SOI,  
RETRouver SES SENSATIONS CORPORELLES,  
LAISSEr PARLER SES BLOCAGES



ME CONTACTER :

[CONTACT@AURELIALECLERC.COM](mailto:CONTACT@AURELIALECLERC.COM)

ME SUIVRE :

AURELIARTHERAPEUTE

N'HÉSITE PAS À ME CONTACTER POUR AVOIR  
PLUS DE PRÉCISIONS SUR MES  
ACCOMPAGNEMENTS.  
RENDEZ-VOUS PRÉLIMINAIRE GRATUIT

À BIENTÔT