

Exemples de questions pour aider une personne accompagnée à se relier à ses sensations corporelles

Quand elle a du mal à préciser son ressenti

- Quand tu me parles de la situation que tu vis, comment te sens-tu et quelle sensation cela stimule dans ton corps ?
- Peux-tu rester avec cette sensation ?
- Peux-tu rester avec cette sensation et accueillir ce qui survient alors d'instant en instant, quoi que ce soit ?
- Comment te sens-tu avec cette difficulté ?
- Peux-tu essayer d'amplifier la sensation ?
- Arrives-tu à te relier à la sensation en gardant la conscience de ton axe, le lien avec ta part tranquille, etc. ?
- Ce que tu dis, le sens-tu maintenant ou est-ce déjà un souvenir ?
- Peux-tu me décrire ce qui se passe si tu restes avec ce flottement, ce flou, cette confusion, etc. ?

Quand elle dit qu'elle ne ressent rien :

- Comment est la sensation au niveau de ton ventre, de tes pieds, de la paume de ta main gauche, de ta main droite, etc. ?
- Tu me dis que tu ne sens rien dans ton ventre, dans tes pieds, mais est-ce qu'il y a :
 - un mouvement (d'expansion ou de contraction) ou c'est immobile ?
 - est-ce que c'est serré ou c'est détendu ?
 - est-ce que c'est lourd ou c'est léger ?
 - est-ce que c'est plutôt chaud ou plutôt froid ?
 - est-ce que c'est doux ou plutôt piquant ?
 - est-ce que c'est rugueux ou c'est lisse ?
 - est-ce que c'est plutôt agréable ou plutôt désagréable ?
 - est-ce que tu sens le contact de l'air, de ton vêtement sur ta peau à cet endroit ?
 - est-ce que cela te picote, te démange, te chatouille ?
 - est-ce que tu peux me mettre un mot, une image sur ce rien ?
 - est-ce que la sensation maintenant est différente de celle d'il y a une minute ?
- Peux-tu te relier à ta respiration ? Peux-tu me décrire son trajet dans ton corps ?
- Arrives-tu à rester en lien avec le mouvement du souffle dans tes narines ?
- Est-ce que tu sens une différence entre la partie droite et la partie gauche de ton corps, de ton visage, de ton ventre, etc. ?
- Peux-tu mettre ta main sur ton ventre, sur ton genou et me décrire ce qui se passe dessous ?
- Pourrais-tu mettre ta main sur ton coeur et me dire si tu sens ses battements ?
- Comment est la sensation au niveau des parties de ton corps en contact avec le sol, avec la chaise, avec tes vêtements, etc. ?
- Arrives-tu à continuer à rester avec ce « rien » et à me partager ce qu'il se passe ?

Quand elle n'arrive pas à écouter une zone douloureuse :

- Est-ce qu'il y a une zone de ton corps que tu sens plus paisible, plus tranquille, plus détendue ? Peux-tu y porter ton attention ?
 - Quelle est la partie de ton corps où tu as le plus envie de rester ?
 - Comment est la sensation dans la partie la plus voisine, la plus éloignée, à l'opposée, de la zone douloureuse ?
- Peux-tu rester un moment en contact avec ta respiration, avec une respiration lente, ample et profonde, et me dire ensuite quel est le sentiment qui t'habite ?
- Arrives-tu à envoyer ta respiration dans cette zone douloureuse ?

Exemples de questions pour aider une personne accompagnée à se relier à ses sensations corporelles

- Peux-tu rester un moment avec la sensation ? Que se passe-t-il si tu essaies ?
- Peux-tu aller dans le mouvement et faire corps avec ?
- Sens-tu la motivation d'aller dans cette écoute et peux-tu alors rester avec le sentiment qui survient ?
- Qu'est-ce qui se passe si tu essaies de laisser s'étendre cette sensation douloureuse dans ton corps ?
- Est-ce que tu peux percevoir une évolution de la douleur ? Est-ce qu'elle est devenue plus ou moins forte depuis une minute ?
- Si tu arrives à percevoir un cycle de la douleur, peux-tu essayer de ne l'écouter que quand elle décroît ?
- Pourrais-tu mettre ton attention à l'arrière de ton corps, dans l'espace derrière ton corps, pendant un moment ?

Quand son attention est prise par ses pensées :

- Parviens-tu à ressentir la sensation sous tes pieds ? Peux-tu ancrer tes racines dans la terre ?
- Arrives-tu à mettre ton attention à l'arrière de ton crâne ? Si oui, peux-tu te relier aux sensations à l'avant de ta tête, sans perdre le contact avec l'arrière ?
- Est-ce que tu sens les tensions dans tes yeux ? Si tu mets de la chaleur dans tes orbites, que se passe-t-il ?
- Où est-ce que tu mets ton attention en ce moment ? Que se passe-t-il à cet endroit ? Est-ce que c'est chaud, tendu, serré, etc. ?
- Peux-tu mettre ton attention au niveau de ta poitrine et observer les mouvements qu'effectue ton attention à partir de là ?
- Quelle est la partie de ton cerveau où tu mets ton attention ? Peux-tu me décrire la sensation à cet endroit ?
- Est-ce que tes pensées actuelles stimulent une zone particulière de ton corps ? Est-ce que ce ressenti est plutôt agréable ou plutôt désagréable ?
- Es-tu prête à expérimenter de ne pas comprendre et seulement de ressentir ?

Quand elle vit un conflit entre deux parts intérieures

- Peux-tu écouter ces deux parts en même temps ?
- Est-ce que tu sens qu'une part demande plus ton attention que l'autre ?
- Peux-tu accueillir la tension entre ces deux parts ?
- T'est-il possible de mettre ton attention à l'arrière de ton corps et d'écouter les deux parts en conflit à partir de là ?
- Arriverais-tu à laisser un temps de silence après chaque moment d'écoute ?