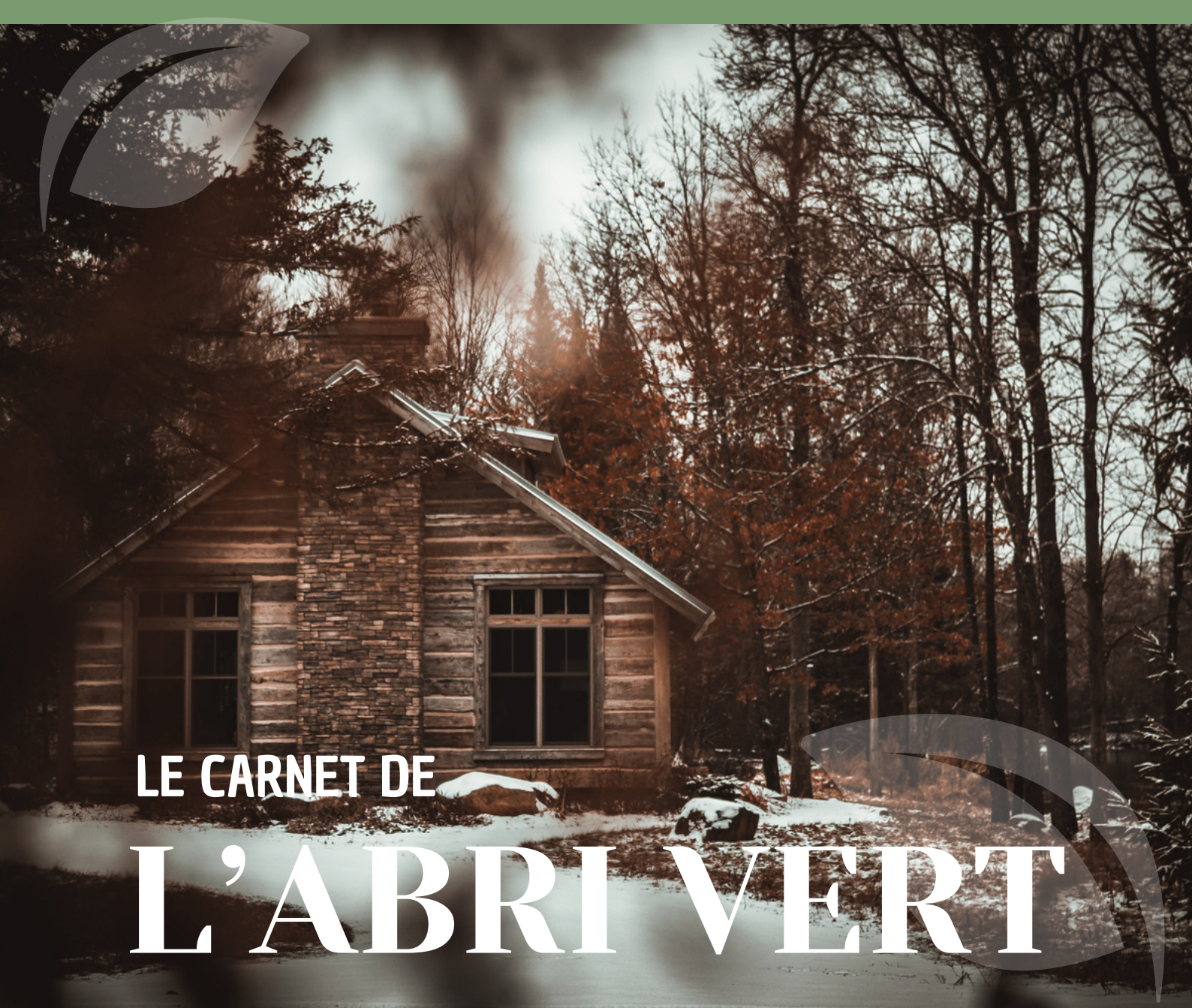




LE CARNET DE L'ABRI VERT

MON CORPS, CE COMPAGNON DE ROUTE

5 PRATIQUES CRÉATIVES POUR S'APaiser
ET SE RECONNECTER À SOI FACE AUX DOULEURS
CHRONIQUES



Stratsaert Maïlys - Artterrenative

Accompagnement de la douleur, d'enfant en d'if-ficus-thé, ateliers créatifs et formations

Introduction

Je m'appelle Maillys.

Pendant longtemps, on m'a dit que j'étais trop jeune pour avoir mal. Pourtant, mon corps racontait une autre histoire. Celle des douleurs chroniques, d'une fatigue liée à la maladie, et d'années à avancer avec un mauvais diagnostic en croyant que le problème venait de moi.

J'ai couru à un rythme trop rapide, trop intense, incapable de m'arrêter par peur de ne pas être assez, peur de ne pas réussir. Jusqu'au moment où mon corps m'a lâchée.

Longtemps, j'ai vu ce corps comme un obstacle, une machine défaillante contre laquelle je devais me battre. Mais cette histoire ne s'arrête pas là. J'ai compris que mon ambition ne devait plus être de me dépasser, mais de me respecter.

Aujourd'hui, j'accepte mon corps. Je ne suis pas cassée. Je suis en chemin. En tant qu'art-thérapeute et éco art-thérapeute, j'accompagne aujourd'hui les personnes atteintes de douleurs chroniques pour leur montrer qu'elles ne sont ni seules, ni faibles. J'ai appris à vivre une slow life, à respirer, à créer, et surtout : je n'avance plus contre mon corps, j'avance avec lui.

À travers ce guide, je vous invite à découvrir 5 pratiques douces pour réapprendre à écouter votre corps, l'apaiser, et commencer à le regarder non plus comme un ennemi, mais comme un ami qui a besoin de votre soutien.

AVANT DE COMMENCER...

Prends un court instant pour te déposer ici. Avant d'entamer ces 5 pratiques, ferme les yeux et scanne ton corps. Tu peux imprimer cette fiche 5 fois et la réaliser avant chaque pratique si tu en ressens le besoin.

- Où se situe ma tension principale en ce moment ? (Est-ce une boule dans la gorge, un poids sur les épaules, un nœud au ventre ?) :

- Si cette sensation était une météo, laquelle serait-ce ? (Un orage grondant, une brume épaisse, un vent froid ?) :

- Mon intention pour ces moments créatifs : (Ex: "Je m'autorise à ne rien faire de parfait", "Je cherche simplement le calme"...)

5 Pratiques Créatives et Naturelles pour Se Reconnecter à Son Corps

1. La Cartographie des Paysages Corporels

Quand on a mal, la douleur prend toute la place. Cette pratique aide à redonner de l'espace aux zones de ton corps qui vont bien.

L'intention : Rappeler à ton esprit que ton corps n'est pas que douleur. Il abrite aussi des espaces de paix.

Le matériel : Une grande feuille de papier, des crayons de couleur, des pastels ou de l'aquarelle.

La pratique : Dessine intuitivement les contours d'une silhouette (la tienne). Au lieu de marquer tes douleurs avec des croix rouges médicales, transforme ton corps en paysage. Dessine une forêt dense ou un orage là où ça fait mal, mais surtout, cherche les zones de ton corps qui sont neutres ou détendues. Remplis ces espaces de couleurs douces, de rivières calmes ou de soleil.

2. Le Mandala Éphémère (Éco Art-thérapie)

La nature a un rythme lent qui nous invite à ralentir le nôtre. Le mandala recentre l'esprit et calme le système nerveux anxieux.

L'intention : Créer un espace d'harmonie et d'ancrage à l'extérieur de soi pour apaiser la tempête à l'intérieur.

Le matériel : Ce que la nature t'offre (feuilles mortes, petites pierres, brindilles, fleurs tombées, glands).

La pratique : Installe-toi confortablement. Commence par placer un élément au centre (une jolie pierre, par exemple), puis dispose les autres éléments en cercles concentriques autour de ce point. Fais-le en pleine conscience, en sentant la texture des feuilles, la température des pierres.

3. Le Dialogue en Couleurs

Parfois, les mots manquent pour expliquer la fatigue et la douleur. Laisse les couleurs parler à ta place.

L'intention : Offrir un espace d'expression à ton corps sans le censurer, en l'écoutant comme on écoute un ami qui a besoin de se confier.

Le matériel : De la peinture (gouache, aquarelle) et une feuille épaisse.

La pratique : Ferme les yeux un instant et pose une main sur la zone de ton corps qui réclame ton attention. Demande-lui mentalement : "De quoi as-tu besoin aujourd'hui ?". Ouvre les yeux et laisse tes mains choisir les couleurs sans réfléchir. Peins des formes abstraites, des taches, des lignes. Ne cherche pas à faire "beau". Cherche à faire "vrai".

PAUSE REFLEXION : CE QUE MON CORPS ME DIT

À mi-parcours, observe ce qui émerge. La créativité est un miroir.

- Le dialogue : Si ma fatigue ou ma douleur pouvait me parler à travers les couleurs que j'ai choisies, que me dirait-elle de ses besoins profonds ?

- L'autorisation : Note ici trois choses que tu t'autorises à ressentir aujourd'hui, sans jugement :

- ---
- ---
- ---

4. L'Empreinte Refuge

Une pratique très douce, idéale pour les jours où l'énergie est au plus bas, que l'on peut faire même depuis son lit.

L'intention : Matérialiser la bienveillance envers soi-même et se créer un talisman de réconfort visuel.

Le matériel : Une feuille de papier, un stylo ou un feutre fin.

La pratique : Pose ta main non dominante sur la feuille et trace-en le contour. À l'intérieur de cette main dessinée, écris tous les mots doux, les phrases réconfortantes ou les petits motifs (étoiles, vagues, points) dont tu aurais besoin en ce moment. Tu peux y inscrire : "Je te crois", "Tu as le droit de te reposer", "Nous faisons équipe".

5. Le Relâchement par la Terre

L'argile est une matière vivante qui accueille nos tensions sans jugement. Elle permet de renouer avec le toucher, un sens souvent parasité par la douleur.

L'intention : Se décharger physiquement et émotionnellement dans une matière naturelle, et retrouver le plaisir du mouvement doux de ses mains.

Le matériel : Un bloc d'argile naturelle ou de pâte auto-durcissante, un petit bol d'eau.

La pratique : Prends un morceau de terre dans tes mains. Ferme les yeux. Contente-toi de la malaxer, de la presser, de la lisser avec un peu d'eau. Imagine que toutes tes tensions, ta fatigue et tes peurs coulent de tes bras jusqu'au bout de tes doigts pour être absorbées par la terre. Tu n'as pas besoin de modeler un objet précis.

CONCLUSION : COMMENT JE ME SENS MAINTENANT ?

Félicitations pour ce temps que tu t'es offert. Il est temps de refermer cette parenthèse, mais avant cela, dépose tes derniers ressentis.

Pendant ces moments créatifs :

As-tu senti ton mental essayer de juger le résultat ? Ou as-tu réussi à te laisser porter par le geste ? Décris ce passage du "faire" vers "l'être"

Après les 5 pratiques : Compare ton état actuel avec ta météo de départ. Comment te sens-tu physiquement et émotionnellement ?

Mon adjectif "Talisman" : Si tu devais garder un seul mot de cette expérience pour ta semaine à venir, tu choisirais lequel ?

Rappelle-toi : ton corps est ton refuge, et ta créativité est la clé pour y entrer à tout moment.

Un mot pour la fin...

Se reconnecter à son corps quand on souffre de douleurs chroniques n'est pas un chemin linéaire. Il y aura des jours où tu lui en voudras encore, et c'est tout à fait normal. L'important n'est pas d'atteindre la perfection, mais de cultiver, petit à petit, une relation basée sur le respect de ton propre rythme.

Prends ce dont tu as besoin dans ces pratiques. Expérimente-les sans pression, sans attente de résultat.

Et si on allait un peu plus loin, ensemble ?

Ces cinq pratiques sont de premières graines plantées pour réapprendre à écouter ton corps. Mais parfois, le chemin est lourd à porter et demande à être partagé.

Si tu ressens le besoin d'être accompagné(e) dans cette démarche, à ton rythme, sans injonction à la "guérison parfaite" ou à la performance, je suis là. À travers mes accompagnements en art-thérapie, nous pouvons explorer ensemble ce qui a besoin d'être exprimé, apaisé et transformé, pour que tu puisse enfin avancer avec ton corps.

Rappelle-toi : tu n'es ni seul(e), ni faible. On peut en discuter.

Tu peux me contacter par mail : info@artterrenative.be

ou par whatsapp : 0496 77 77 30

Avec toute ma douceur, Maïlys