

Comment observer ?

Observer l'extérieur, puis son corps, puis son état intérieur

Exemple : être devant un coucher de soleil dans la nature

▫ observer le paysage, les couleurs, les nuages, la vie végétale et animale autour de soi.

Observer la Vie à l'œuvre.

S'en détacher tout doucement pour ce tourner vers le corps.

▫ observer mon corps, ma respiration ; percevoir les ressentis physiques agréables ou désagréables : la chaleur douce du soleil, les tensions dans mes épaules, etc.

Laisser évoluer les perceptions.

S'en détacher tout doucement pour ce tourner vers l'état intérieur.

▫ observer mon état intérieur, mes ressentis, mes sensations agréables, désagréables.

C'est l'observation de l'état intérieur qui est la plus inhabituelle et bien souvent zappée !

Passer doucement de cette perception de mon identité-séparée à une perception plus fine de mon identité-reliée, mon êtreté.

Laisser du temps au temps pour percevoir les changements à ces 3 niveaux.

Comment exprimer ses sensations, ressentis, émotions ?

L'expression des sentiments (" je me sens... ") favorise un retour vers l'intellect et ne permet pas de se mettre en prise directe avec les sensations.

La vigilance est donc de rigueur pour la personne qui accompagne : voir la dérive et demander de revenir à l'expression de l'état de bien-être, de mal-être ou d'un ressenti physique.

Ex : - " Je me sens abandonné "

- " Oui, vous avez le sentiment d'être abandonné.

Quel est votre état intérieur quand vous vous sentez abandonné ?

C'est comment quand vous vous sentez abandonné ?

Quelles sensations physiques, corporelles sont associées à ce sentiment ?

Ça se situe dans quelle zone de votre corps? "

Les paragraphes suivants sont une invitation à enrichir le vocabulaire des ressentis.

Les mots des sensations physiques : des mots pour dire son état physique

« j'ai ... » ; « je suis ... »

J'ai la respiration bloquée

Mon ventre me fait mal

Ma voix tremblote

Je transpire

J'ai du brouillard dans la tête

J'ai le visage crispé

Je deviens tout rouge

Mes bras sont tendus

Ma poitrine est serrée

J'ai très chaud aux mains

Je me raidis

Ma respiration s'arrête

J'ai la gorge nouée

Je n'ai plus de voix

Le bas du dos me brûle

Mes mains tremblent

Les mots des ressentis, des sensations agréables : des mots pour dire un état de bien-être

« je me sens ... » ; « je suis ... »

Lorsque nos besoins sont satisfaits, nous pouvons nous sentir :

alerte	détendu	enthousiaste	inspiré	regonflé
apaisé	déterminé	épanoui	joyeux	réjoui
attentif	doux	étonné	intéressé	relax
aux anges	dynamisé	euphorique	intrépide	remonté
béat	ébahi	éveillé	jubilant	responsable
bien disposé	ébloui	exalté	léger	revigoré
bienveillant	égayé	excité	libre	satisfait
calme	électrisé	expansif	optimiste	sensible
centré	émervillé	exubérant	ouvert	serein
comblé	émoustillé	ferme	paisible	soulagé
concentré	ému	fier	passionné	stimulé
confiant	en	fort	patient	submergé (de
conquérant	effervescence	frémissant (de	pétillant	joie)
content	en extase	joie, de	radieux	sûr de soi
cool	enflammé	surprise)	radouci	surexcité
courageux	en harmonie	gai	rafraîchi	surpris
créatif	avec...	guilleret	ragailardi	tendre
curieux	en paix avec	hardi	rassasié	tranquille
de bonne	moi-même	heureux	ravi	transporté de joie
humeur	en sécurité	hilaré	ravigoté	vibrant
décontracté	enchanté	imperturbable	rayonnant	vivant
délassé	enjoué	insouciant	régénéré	vivifié

Ou bien plein :

d'affection	de chaleur	de ferveur	de zèle
d'amour	de	de gratitude	d'énergie
d'appréciation	compréhension	de pétulance	d'entrain
d'ardeur	de douceur	de tendresse	d'espoir

Ou bien d'humeur :

aventureuse	enjouée	exubérante	pétillante
câlme	espiègle	insouciant	

Les mots des ressentis, des sensations désagréables : des mots pour dire un état de mal-être

« je me sens ... » ; « je suis ... »

A contrario, lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, nous pouvons nous sentir :

à bout	débordé	embêté	inerte	ramolli
abattu	déboussolé	embrouillé	inquiet	remonté
accablé	déchiré	ému	insensible	renfermé
affligé	déconcerté	en colère	insatisfait	résigné
affolé	déconnecté	énervé	instable	révolté
agacé	découragé	ennuyé	intrigué	seul
agité	déçu	enragé	irrité	scandalisé
agressif	défait	éprouvé	jaloux	sceptique
alarmé	dégoûté	épuisé	las	secoué
amer	démonté	éreinté	lassé	sidéré
angoissé	démoralisé	exaspéré	léthargique	silencieux
anxieux	démuni	excédé	lourd	sinistre
apeuré	dépassé	excité	mal à l'aise	sombre
atterré	dépité	fâché	mal assuré	soucieux
attristé	déprimé	faible	malheureux	souffrant
belliqueux	dérouté	fatigué	maussade	soupçonneux
blasé	désabusé	fourbu	mécontent	stupéfait
blindé	désappointé	fragile	méfiant	suffoqué
bloqué	désarmé	frustré	mélancolique	sur le qui-vive
bouleversé	désemparé	furibond	morose	surpris
cafardeux	désenchanté	furieux	navré	taciturne
chagriné	désespéré	gêné	nerveux	tendu
choqué	désolé	glacé de peur	nostalgique	têtu
coincé	désorienté	grognon	paniqué	tiède
confus	déstabilisé	haineux	paralysé	timide
consterné	détaché	hésitant	paresseux	tiraillé
contrarié	douloureux	honteux	peiné	tourmenté
coupable	ébranlé	horrifié	perdu	tracassé
craintif	écœuré	horripilé	perplexe	transi
crevé	effaré	impatient	perturbé	tremblant
crispé	effondré	impuissant	pessimiste	triste
de mauvaise humeur	effrayé	incertain	piqué au vif	troublé
	embarrassé	incommodé	piteux	ulcéré
		indigné	préoccupé	vexé
		indifférent	outré	vidé
		indolent		vulnérable

Ou bien nous pouvons nous sentir d'humeur :

chagrine	sombre	morose
massacrante	maussade	

Ou encore éprouver des sentiments :

d'appréhension	de peur	de rancœur	d'hostilité
d'aversion	de pitié	de ressentiment	d'ennui

Certains adjectifs expriment davantage notre interprétation des actes d'autrui que ce que nous ressentons.

Parfois nous disons : « Je me sens ... » ; « Je suis ... »
et, en fait, cela ne dit rien de notre état intérieur.

Alors qu'il faudrait plutôt dire : « Il / Elle m'a ... » et se poser, ensuite, la question :
« Quel est mon état intérieur quand je me sens ... ? »
(utiliser les adjectifs des listes précédentes)

Exemple :

« Je me sens abandonnée » devient : « Il m'a abandonné ; je suis déprimée et en colère »

Voici un échantillon d'adjectifs de ce type :

Les mots des compliments :

α des mots pour dire mon interprétation des actes d'autrui

« il-elle m'a... » au lieu de « je me sens ... » ; « je suis ... »

admiré	désiré	nourri	reconnu
aimé	écouté	protégé	respecté
apprécié	encouragé	rassuré	sécurisé
compris	fait confiance	réconforté	soutenu

α des mots pour dire l'effet qu'il/elle a eu sur moi

amusé	captivé	énergétisé	séduite
attendri	emballé	fasciné	touché

Les mots des ressentiments :

α des mots pour dire mon interprétation des actes d'autrui

L'abus de ces mots peut refléter la plainte, la position de victime.

Plus j'exprime le sentiment (ou le ressentiment), plus je le grandis.

« il-elle m'a... » au lieu de « je me sens ... » ; « je suis ... »

abandonné	dévalorisé	mésestimé	pas soutenu
attaqué	exploité	nié	persécuté
bousculé	ignoré	négligé	piégé
blessé	infériorisé	obligé	provoqué
bridé	isolé	pas apprécié	rabaissé
coincé	maltraité	pas compris	rejeté
contraint	manipulé	pas cru	trahi
culpabilisé	materné	pas désiré	trompé
déconsidéré	menacé	pas entendu	utilisé
délaissé	méprisé	pas reconnu	

α des mots pour dire l'effet qu'il/elle a eu sur moi

décontenancé	effarouché	fait peur	terrifié
dérangé	effrayé	insécurisé	terrorisé