



Quand comprendre ne suffit plus

Découvrir l'Intimité Consciente
avec la méthode Intim'Connexion



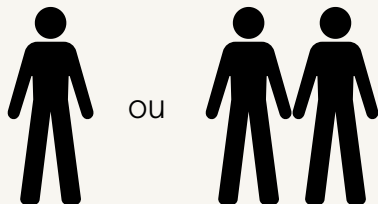
Durée: environ 1 heure



Matériel : 1 assise confortable

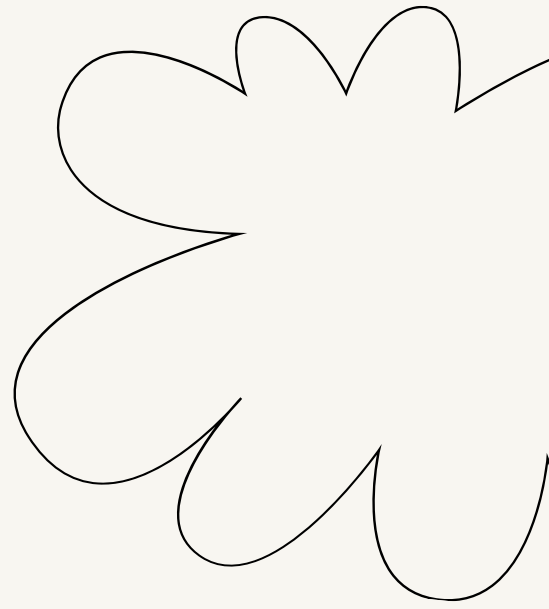
1 minuteur

Accessoires : bougie, encens, playlist...

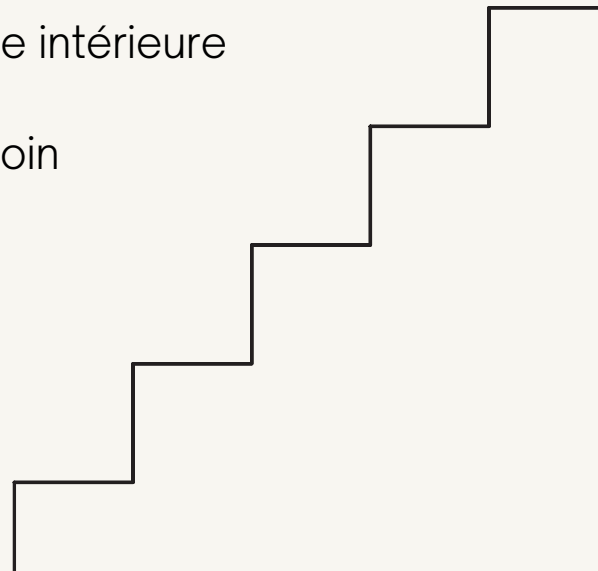


A faire **seul** ou à **deux**

Table des matières



- 04 Ouverture
- 05 Quand comprendre ne suffit plus
- 06 Set & Setting — créer un cadre adapté à la pratique
- 07 Pratique de centrage — Respiration
- 09 Raviver un thème vivant
- 10 Passer dans le corps
- 11 Explorer les sensations présentes
- 13 Observer le déplacement (ou l'absence de déplacement)
- 14 Apprendre à observer la boussole intérieure
- 15 Et maintenant ? / Pour aller plus loin



Ouverture

CADRE ET INTENTION

Ce guide est conçu comme une expérience, une porte d'entrée vers la pratique de l'Intimité Consciente.

Il propose une exploration, d'une heure environ, progressive, concrète et volontairement contenue, centrée sur les sensations et l'expérience vécue. Il n'y a aucun but à atteindre, aucun résultat à viser ou à obtenir.

Les temps sont donnés à titre indicatif, ajustez les à votre ressenti.

Si ce guide est fait pour une utilisation en autonomie, il ne remplace pas un accompagnement professionnel. Il en pose les bases.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE

Ce guide est pour vous si :

- vous ressentez un blocage persistant
- vous êtes prêt·e à passer du comprendre au sentir
- vous êtes capable de respecter un cadre et vos limites
- vous êtes autonome pour ralentir ou arrêter si nécessaire



PRATIQUE A DEUX



Ce pictogramme
indique les
informations
pratiques à deux

Des astuces sont proposées pour adapter la pratique à deux .

La pratique à deux n'est appropriée que si :

- le lien est stable
- le consentement est explicite et chacun·e sait dire non
- aucune attente de soutien ou de réparation n'est présente

Prenez le temps, à deux, de parler de ces sujets, c'est déjà commencer la pratique ensemble.

Quand comprendre ne suffit plus

Il arrive un moment où comprendre ne suffit plus.
Tout est clair mentalement, mais le corps répète les mêmes réponses.
Ce n'est pas un échec.
C'est le signe que le travail reste intellectuel.

Comprendre ne suffit pas à transformer.

LE CORPS COMME LIEU DE MÉMOIRE

Le corps conserve :

- des tensions non résolues
- des réflexes acquis par les expériences
- des réponses interrompues

Ces traces ont une influence sur nous, elles conditionnent nos automatismes, nos réactions.

Elles ne se déplacent pas par la parole seule. Le corps n'intègre pas par l'analyse, mais par l'expérience.

Elles demandent un travail direct avec les sensations.

CHANGER DE POINT D'ENTREE

Pour ancrer un réel changement, il est primordial que le corps se sente suffisamment en sécurité .

Ce guide vous propose de faire cette expérience.



Set & Setting

LE CADRE N'EST PAS ACCESSOIRE, IL EST LA PRATIQUE

Prendre le temps de créer l'atmosphère propice à une pratique sereine et nourrissante, c'est comme poser les fondations d'une maison.

Indispensable.

C'est donner le signal au mental qu'il peut se reposer, se relâcher.

Pas besoin de grands moyens, de 10 000 bougies et de poser une semaine de congés.

La check-list suivante permet de vérifier que votre environnement et vous-même êtes prêt(e).



ENVIRONNEMENT

- Temps suffisant (environ 1 heure)
- Un espace sécurisant où je me sens détendu(e)
- Pas de risque d'être dérangé(e)
- Téléphone en mode avion
- Musique pour créer ma bulle
- Chaleur et lumière à mon goût
- Encens, huile essentielle

DISPONIBILITE INTERIEURE

Avant de commencer, sentez :

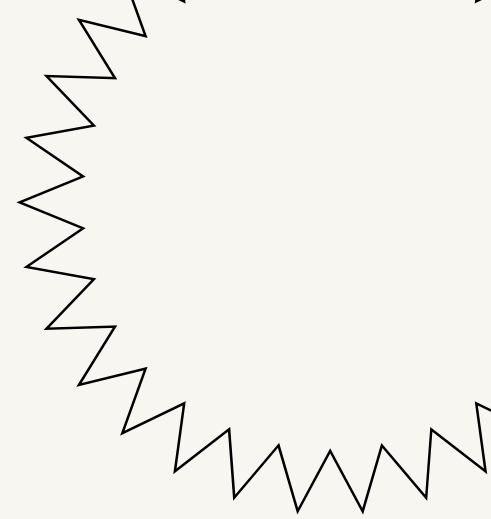
- votre état du moment (sensations, émotions)
- vos attentes éventuelles
- vos limites du jour

Installez-vous dans une position confortable, assise ou allongée.

Prenez un instant pour vérifier que vous avez créé suffisamment de confort pour vous-même et que votre corps est suffisamment soutenu pour pouvoir maintenir la posture sans effort..

Rappelez-vous aussi que vous pouvez ralentir la pratique à tout moment et qu'il n'y a aucun but à atteindre, juste une expérience à faire.

Pratique de centrage Respiration

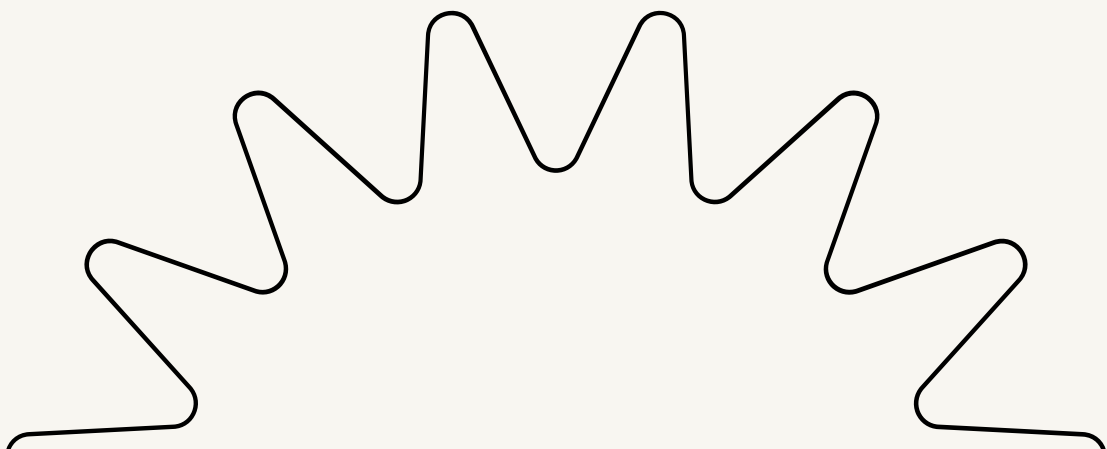


Cette première pratique a une fonction simple et essentielle : calmer le mental en faisant descendre l'attention vers le corps. Il ne s'agit pas ici de “bien respirer”, ni d'atteindre un état particulier.

Si vous disposez déjà d'une pratique de respiration douce et lente, qui vous aide à vous centrer et à vous poser, utilisez la.

PRATIQUE 1 — RESPIRATION DE CENTRAGE

- Fermez les yeux ou laissez simplement le regard se poser sans fixer.
- Portez votre attention sur votre respiration, d'abord sans chercher à la modifier.
- Progressivement, laissez l'expiration devenir le point d'appui de la respiration.
- Sans forcer, laissez-la s'allonger naturellement.
- Lorsque cela vous semble juste, installez un rythme simple :
- l'expiration est 2 à 4 fois plus longue que l'inspiration (pas besoin de compter)
- Continuez avec ce rythme pendant 3 à 5 minutes, sans effort.
- Si des pensées apparaissent, ramenez doucement l'attention vers l'expiration.



PRATIQUE 2 - SCAN CORPOREL SIMPLE

À la fin de ce temps de respiration, laissez le souffle reprendre son rythme naturel. Puis, sans bouger, faites un scan corporel lent :

- le visage, la nuque et les épaules
- la poitrine, le ventre
- le bassin, les jambes

À chaque zone, posez simplement la question :

« Qu'est-ce que je sens ici, maintenant ? »

Il peut s'agir d'une sensation claire, diffuse, ou même d'une absence de sensation. Tout est recevable. Prenez quelques minutes pour ce scan.

OBSERVER CE QUI EST LÀ

À l'issue de cette pratique, prenez un court moment pour observer :

- votre état intérieur par rapport au début
- la qualité de votre respiration
- la présence éventuelle de sensations nouvelles ou plus fines

|

Cette pratique ne vise pas un résultat une conclusion, mais un réajustement de l'attention.

LES PÉPITES DU TERRAIN



Il arrive parfois que la posture devient inconfortable, que certaines tensions dans le corps deviennent plus perceptibles non parce qu'elles augmentent, mais parce que l'attention devient plus disponible pour les sentir. Essayer de rester un moment dans l'observation, avant de changer de position si c'est nécessaire.

Dans la section suivante, nous allons raviver un thème vivant : une situation réelle, un blocage ou une difficulté actuelle, et observer comment le corps réagit lorsqu'on l'aborde depuis cet état plus centré.



- La personne qui accompagne guide le scan corporel
- La personne qui pratique peut nommer à voix haute les sensations ou états internes qu'elle observe.
- L'autre écoute, sans commenter ni interpréter.



Raviver un thème vivant

Cette étape marque un moment important.

Il ne s'agit plus seulement de se centrer, mais de mettre en présence d'un sujet réel, tel qu'il vous touche aujourd'hui.

L'objectif n'est pas d'analyser, de comprendre ou de résoudre.

Il s'agit simplement de laisser un thème vivant apparaître, et d'observer ce que le corps fait avec.

CHOISIR UN THÈME RÉEL

Prenez un moment pour laisser venir une situation actuelle de votre vie.

Il peut s'agir :

- d'un blocage récurrent
- d'une difficulté relationnelle
- d'un inconfort corporel ou émotionnel
- d'une situation qui revient régulièrement sans se résoudre

Choisissez quelque chose de suffisamment concret, mais pas écrasant.

Si plusieurs thèmes apparaissent, laissez-en un seul se détacher. Le plus simple, le plus évident.

FAIRE REVENIR LA SITUATION

Sans entrer dans les détails, laissez cette situation revenir à votre esprit.

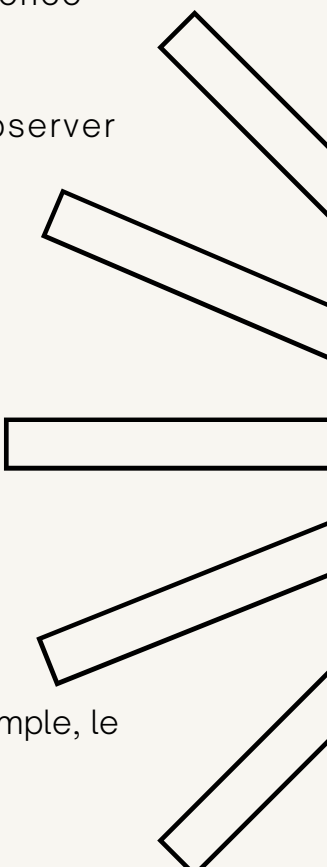
Rappelez simplement :

- ce qui s'est passé
- le contexte
- votre position dans cette situation

Il ne s'agit pas de revisiter l'histoire ni de chercher une explication.

Le mental est invité à fournir juste assez d'éléments pour que la situation soit reconnaissable.

Depuis cet espace, en lien avec ce thème, l'attention va se porter vers le corps.



Revenir au thème vivant depuis le corps

Après avoir ravivé ce thème, l'invitation est maintenant de rester au plus près de l'expérience corporelle.

Elle vise à stabiliser la présence et à permettre au corps de rester en contact avec ce qui est là, sans être débordé.

Le point d'appui reste simple :
la respiration et l'attention portée aux sensations.

REPRENDRE L'APPUI DE LA RESPIRATION

Revenez à la respiration de centrage utilisée précédemment.

- laissez l'expiration être plus longue que l'inspiration
- sans forcer, sans compter précisément
- comme un mouvement naturel d'apaisement

La respiration n'est pas utilisée pour modifier ce qui est ressenti, mais pour soutenir la capacité à rester présent·e.

Si le souffle devient saccadé ou inconfortable, ralentissez.
Si nécessaire, laissez la respiration reprendre son rythme spontané.

EXPLORER LES SENSATIONS PRÉSENTES

Tout en maintenant ce rythme de respiration, portez maintenant votre attention sur les sensations liées au thème que vous avez fait revenir.

Observez :

- vos sensations
- les zones de tension ou de retrait
- les sensations plus diffuses (chaleur, pression, vide, agitation...)

Ne cherchez pas à modifier ce qui apparaît. Laissez simplement le corps réagir à sa manière.

Si une émotion se manifeste, traitez-la comme une information. Il n'est pas nécessaire de la suivre ni de l'amplifier.

Il ne s'agit pas de chercher une réponse juste, mais de laisser l'attention se déposer là où quelque chose est perceptible.

Si plusieurs sensations apparaissent, choisissez-en une seule, la plus évidente ou la plus accessible.

LES RUSES DU MENTAL

À ce stade, le mental peut tenter de reprendre le contrôle : expliquer, commenter, anticiper, juger...

Lorsque cela se produit, remarquez-le simplement et revenez à la sensation choisie.

La pratique consiste à rester avec la sensation,

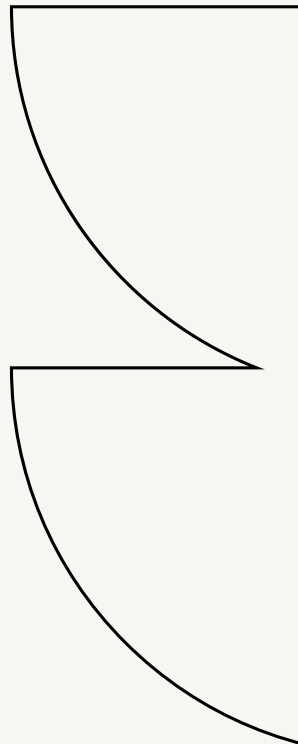
Si l'intensité augmente :

- tant que cela est possible, restez présent à cela

Si l'intensité augmente encore :

- ralentissez la respiration
- élargissez légèrement votre attention au reste du corps
- ou faites une pause

Ralentir ou s'arrêter est toujours une option valide.



LES PÉPITES ISSUES DU TERRAIN



On peut parfois observer que certaines sensations évoluent d'elles-mêmes : elles se déplacent, changent d'intensité ou de qualité.

Il arrive aussi parfois que rien ne semble bouger.

Rester présent·e à cette absence de changement fait pleinement partie de la pratique.

Dans certains cas, le simple fait de ne pas intervenir permet au corps de trouver son propre rythme d'ajustement.

NE RIEN CHERCHER À RÉSOUDRE

Aucune interprétation n'est proposée.

Aucune direction n'est donnée sur ce que la sensation "signifie".

Si l'intensité devient difficile à contenir, ralentir, repasser l'attention sur une respiration de centrage pour aller vers une fin de la pratique.



- la personne qui pratique reste centrée sur ses sensations, elle peut les verbaliser
- La personne qui accompagne peut, si cela a été posé dans le cadre préalable :
 - inviter à revenir à la respiration
 - rappeler de décrire une sensation concrète
 - aider à ralentir si l'attention s'emballe

Il est fréquent que le mental veuille "profiter" de ce moment pour vouloir résoudre quelque chose. C'est naturel.

Ici, l'invitation est différente : ne rien résoudre, ne rien conclure, ne rien décider.

Rester présent·e à ce qui est là suffit.

Si une émotion apparaît, observez-la comme une information, sans chercher à l'amplifier ni à la faire disparaître.

Dans la section suivante, nous allons prendre un temps pour observer le déplacement ou l'absence de déplacement et apprendre à reconnaître ces signaux sans les surinterpréter.

Observer le déplacement

A ce stade, il s'agit simplement de prendre un temps d'observation.
Ce qui s'est passé — ou non — pendant la pratique est une information.
Pas un verdict. Pas un résultat à atteindre.

RECONNAÎTRE UN MICRO-DÉPLACEMENT

Un déplacement n'est pas forcément spectaculaire.
Il est souvent discret, parfois à peine perceptible.
Cela peut se manifester par exemple par :

- une respiration un peu plus ample
- une sensation moins compacte ou mieux localisée
- une émotion dont l'intensité ou la qualité a changé
- un rapport légèrement différent au thème vivant

LES PÉPITES ISSUES DU TERRAIN



Il est possible d'avoir l'impression que “rien ne s'est passé”.
Parfois, cette impression vient du mental, qui “attend” quelque chose de précis. Si l'expérience n'est pas ce que le mental attendait, “il ne s'est rien passé”.

Parfois, c'est simplement que le corps a besoin de plus de temps,
Il est aussi possible que le déplacement soit davantage perceptible après coup,
dans les heures ou les jours qui suivent. La clef : rester attentif·ve à ce qui se manifeste dans la vie quotidienne.

Il est aussi possible de refaire la pratique un autre jour en ajustant le set & setting.
L'absence de changement immédiat ne signifie ni échec, ni blocage définitif.

Rien de tout cela n'est à provoquer. Aucun but à atteindre.

Apprendre à écouter la boussole corporelle

Peu à peu, à travers d'explorations issues de la méthode Intim'Connexion, il devient possible de développer une forme de boussole intérieure.

Elle ne se manifeste pas par des certitudes, mais par des signaux corporels simples :

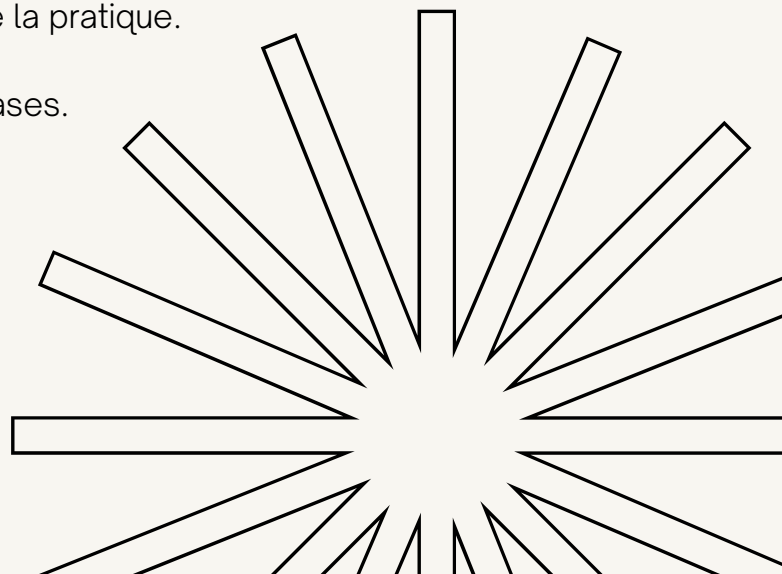
- plus de clarté dans le ressenti
- un élan vital plus présent
- une sensation de justesse...

Cette boussole ne dit pas quoi faire.

Elle indique seulement ce qui est vivant ou non, ici et maintenant.

Apprendre à s'y fier demande du temps et de la pratique.

Ce guide ne fait qu'en poser les premières bases.



Et maintenant ?

POUR ALLER PLUS LOIN

Après cette exploration, il n'y a rien à conclure.

Après avoir découvert une partie de la méthode Intim'Connexion, sentez, si cela vous parle.

Si l'élan d'aller plus loin est présent, imaginez la puissance de cette méthode:

- dans le cadre d'une séance longue
- guidée par un professionnel
- dans un espace qui inclue le mouvement, le toucher, la danse...
- avec des outils de suivi et d'intégration

