

MES PETITES LUEURS

un carnet pour remarquer la sécurité au quotidien

Ce sont des micro-instants où le corps se pose un peu : un rayon de soleil, l'odeur du café, le sourire d'un passant, le message d'un ami, le ronronnement d'un chat.

Remarquer
Plusieurs fois par jour, s'arrêter un instant : y a-t-il, ici et maintenant, quelque chose d'agréable ou d'apaisant ?

Savourer
Rester quelques secondes avec la sensation : où se loge-t-elle dans le corps ?

Nommer
« Voilà une petite lueur. » La nommer aide le système nerveux à l'enregistrer.

Noter
Le soir, en écrire deux ou trois ci-dessous.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Ma lueur préférée de la semaine

La sécurité peut venir de plusieurs sources à la fois, autour de soi comme en soi.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr

D'après Deb Dana, Anchored (2021) : les « glimmers ».