



Ressource - Perdu dans le brouillard

Rituel : Retrouve ta boussole

2 mn



Quand tout devient flou, ton corps peut encore te montrer le nord.

Étapes :

1. Contacter l'Environnement (30 sec)

Choisis 3 objets autour de toi.

Nomme-les ainsi que leur couleur, sans analyser.

2. Retrouver Ton Corps (1mn)

Assis ou debout, sens tes pieds en contact avec le sol.

À chaque respiration, fais remonter ton attention :

pieds → chevilles → genoux → ventre → poitrine

→ gorge.

3. Rallumer Ton Feu (30 sec)

Frotte doucement tes mains pour créer de la chaleur.

Pose-les sur tes yeux, puis sur tes oreilles.



Envie d'aller plus loin ?

Découvre mon accompagnement :

florab-gestalt.fr

Flora Boudia

Psychopraticienne Gestalt

(certifiée)

© 2025-2026 Flora Boudia Thérapie Gestalt