



# 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](http://florab-gestalt.fr)**

**Flora Boudia**  
**Psychopraticienne Gestalt**  
**(certifiée)**

© 2025-2026 Flora Boudia Thérapie Gestalt