

UNE GRAINE EN SOI



Respirer - se déposer - retrouver ses ressources

*Un compagnon sensible pendant
le parcours de soins*

Mélanie Colin
Sophrologue - coupeuse de feu

Avant de commencer

Ce carnet est un espace à soi. Il n'y a rien à réussir. Certains jours, une respiration suffira ; d'autres jours, vous aurez peut-être envie d'écrire ou simplement de vous déposer quelques minutes.

Les pratiques proposées sont des outils complémentaires de confort et de mieux-être. Elles ne traitent pas le cancer et ne remplacent pas les soins, les traitements ou les recommandations de l'équipe médicale.

Repère de sécurité

Installez-vous confortablement et ne forcez jamais la respiration ni un mouvement. En cas de douleur, malaise, vertige, essoufflement inhabituel ou inconfort important, arrêtez l'exercice et contactez votre équipe soignante si nécessaire.

« Ici, je peux avancer à mon rythme. »

1. La graine - Accueillir ce qui est

Avant de chercher à modifier ce que vous ressentez, vous pouvez simplement reconnaître ce qui est présent aujourd'hui.

Ce que je dépose aujourd'hui...

FICHE PRATIQUE

Météo intérieure

Durée indicative : 3 à 5 minutes
selon votre confort

Position : assise ou allongée,

1. Je m'installe

Je choisis une position qui ne tire pas sur une zone douloureuse ou opérée. Je peux garder les yeux ouverts.

2. Je pratique

Observez trois respirations naturelles. Puis demandez-vous : «Comment suis-je, ici et maintenant ? » Accueillez un mot, une sensation ou une image, sans chercher à la corriger.

3. Je reviens

Je reprends une respiration naturelle, je bouge doucement les doigts et les pieds, puis j'ouvre les yeux si je les avais fermés.

Après la pratique

Un mot, une sensation, une image ou rien de particulier : tout est possible.

**Je peux interrompre l'exercice à tout moment.
Il n'y a aucun objectif à atteindre.**

2. La terre -

Retrouver un point d'ancrage

Quand tout semble bouger, sentir les points de contact du corps peut offrir un repère simple.

Mes appuis, mes personnes ressources, mes lieux sûrs...

FICHE PRATIQUE

Ancrage par les appuis

Durée indicative : 3 à 5 minutes
selon votre confort

Position : assise ou allongée,
selon votre confort

1. Je m'installe

Je choisis une position qui ne tire pas sur une zone douloureuse ou opérée. Je peux garder les yeux ouverts.

2. Je pratique

Assise ou allongée, sentez les zones soutenues par le siège, le lit ou le sol. Portez ensuite l'attention vers les pieds, les mains puis le visage. À chaque expiration, laissez se relâcher seulement ce qui peut l'être.

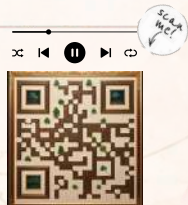
3. Je reviens

Je reprends une respiration naturelle, je bouge doucement les doigts et les pieds, puis j'ouvre les yeux si je les avais fermés.

Après la pratique

Un mot, une sensation, une image ou rien de particulier : tout est possible.

Je peux interrompre l'exercice à tout moment.
Il n'y a aucun objectif à atteindre.



3. Le souffle - Créer un espace

La respiration peut devenir un rendez-vous très simple avec soi, sans recherche de performance.

Ce que je remarque avant / après...

FICHE PRATIQUE

Respiration douce

Durée indicative : 3 à 5 minutes
selon votre confort

Position : assise ou allongée,

1. Je m'installe

Je choisis une position qui ne tire pas sur une zone douloureuse ou opérée. Je peux garder les yeux ouverts.

2. Je pratique

Observez l'air qui entre et qui sort. Si cela reste confortable, laissez l'expiration devenir légèrement plus longue que l'inspiration, sans retenir le souffle. Faites 5 cycles puis revenez à votre respiration naturelle.

3. Je reviens

Je reprends une respiration naturelle, je bouge doucement les doigts et les pieds, puis j'ouvre les yeux si je les avais fermés.

Après la pratique

Un mot, une sensation, une image ou rien de particulier : tout est possible.

Je peux interrompre l'exercice à tout moment.
Il n'y a aucun objectif à atteindre.



4. La pousse - Mobiliser mes ressources

Une graine avance par étapes. Elle cherche d'abord ce qui lui permet de continuer.

Ma ressource du jour et une petite façon de la nourrir...

FICHE PRATIQUE

Visualisation de la pousse

Durée indicative : 3 à 5 minutes
selon votre confort

Position : assise ou allongée,

1. Je m'installe

Je choisis une position qui ne tire pas sur une zone douloureuse ou opérée. Je peux garder les yeux ouverts.

2. Je pratique

Imaginez une graine dans une terre protectrice. Une racine trouve un appui et une pousse se tourne vers la lumière. Donnez à cette lumière le nom d'une ressource utile aujourd'hui : douceur, repos, patience, présence, confiance...

3. Je reviens

Je reprends une respiration naturelle, je bouge doucement les doigts et les pieds, puis j'ouvre les yeux si je les avais fermés.

Après la pratique

Un mot, une sensation, une image ou rien de particulier : tout est possible.

5. Le kintsugi - Habiter un corps qui change

Le rapport au corps peut évoluer au fil du parcours. Il n'est pas nécessaire d'aimer chaque changement pour pouvoir prendre soin de soi.

Ce que mon corps me permet encore aujourd'hui...

A colorier



FICHE PRATIQUE

Présence au corps, sans obligation de toucher la poitrine

Durée indicative : 3 à 5 minutes Position : assise ou allongée, selon votre confort

1. Je m'installe

Je choisis une position qui ne tire pas sur une zone douloureuse ou opérée. Je peux garder les yeux ouverts.

2. Je pratique

Choisissez une zone neutre ou agréable : mains, pieds, visage ou jambes. Observez le contact, la température et les sensations. Dites intérieurement : « Je peux rencontrer mon corps là où cela est possible aujourd'hui. »

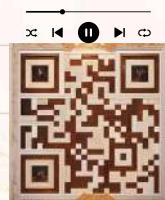
3. Je reviens

Je reprends une respiration naturelle, je bouge doucement les doigts et les pieds, puis j'ouvre les yeux si je les avais fermés.

Après la pratique

Un mot, une sensation, une image ou rien de particulier : tout est possible.

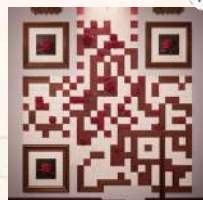
Je peux interrompre l'exercice à tout moment. Il n'y a aucun objectif à atteindre.



6. La rose - Cultiver mes ressources

Les ressources n'ont pas besoin d'être grandes. Une présence, une musique ou un lieu peuvent déjà compter.

Mon jardin de ressources : personnes, lieux, sons, odeurs, mots...



Médiation de la Rose

FICHE PRATIQUE

Le jardin sensoriel

Durée indicative : 3 à 5 minutes Position : assise ou allongée, selon votre confort

1. Je m'installe

Je choisis une position qui ne tire pas sur une zone douloureuse ou opérée. Je peux garder les yeux ouverts.

2. Je pratique

Choisissez mentalement un lieu réel ou imaginaire où vous vous sentez suffisamment en sécurité. Ajoutez un détail visuel, un son, une odeur ou une sensation agréable. Restez-y quelques respirations, puis revenez doucement à la pièce.

3. Je reviens

Je reprends une respiration naturelle, je bouge doucement les doigts et les pieds, puis j'ouvre les yeux si je les avais fermés.

Après la pratique

Un mot, une sensation, une image ou rien de particulier : tout est possible.

Je peux interrompre l'exercice à tout moment. Il n'y a aucun objectif à atteindre.

7. La lumière - Ne pas rester seule

La relaxation peut apporter un moment de répit, mais elle n'a pas à porter seule ce qui est difficile. Vous pouvez vous tourner vers votre équipe d'oncologie, votre médecin traitant et les professionnels des soins de support proposés par votre structure.

Mes contacts

Service / établissement : _____

Téléphone : _____

Professionnel à contacter : _____

Personne proche que je peux appeler :

Ce que j'aimerais demander ou dire lors de mon prochain rendez-vous...

Ma page libre

Écrire, dessiner, coller une image, noter une phrase ou laisser la page blanche.

*« Comme une graine, je peux avancer sans connaître encore
toute la forme de demain. »*

Carnet Octobre Rose - Fil d'Argent de l'Entre-Deux



[melaniecolinfrance](https://www.instagram.com/melaniecolinfrance)

Pour rester en lien

Mélanie Colin

Sophrologue - coupeuse de feu

melanie@fil-dargent-de-lentre-deux.com

fil-dargent-de-lentre-deux.com



[_ayumi_24_](https://www.instagram.com/_ayumi_24_)