

## Fiche . Décrire ses sensations

On a vu comme les chocs, le trauma, les troubles du développement peuvent impacter notre capacité à ressentir nos sensations corporelles.

Nous allons donc réapprendre à nous connecter à elles et à leur donner de la place, les reconnaître pour mieux les sentir.

Pour cela nous allons apprendre à les nommer, et donc enrichir notre vocabulaire.

Voici donc une fiche lexicale non exhaustive pour aller dans la finesse, les nuances et la richesse de la description de nos sensations.

Vous verrez j'ai également noté des sensations qui sont souvent associées à certaines émotions. Cela a pour objectif de commencer ou améliorer la connexion à ses émotions qui passent par ressentir les sensations dans le corps qui y sont associées.

Notez que ce qui est important est de remarquer quelles sensations sont présentes pour vous comme indicateur de l'émotion, car cela peut varier d'une personnes à une autre.

glacé/ glacial/ gelé/ froid/ frais/ humide/ moite / frisson /  
chaud/ bouillant/ brûlant/ ardent / agité / électrique  
instable/ agité/ bouillonnant/ bancal / vacillant / vibrant / bourdonnant  
sombre/ terne/ lourd/ dur  
vide/ solitude/ lassitude/ faiblesse  
coincé/ collé / bloqué / noué  
tendu/ serré/ compressé/ las/ fatigué/ ombrageux / essoufflé / comprimé / congestionné / dense  
ventre noué/ mâchoire crispée/ respiration saccadée/ souffle bloqué/ gorge serrée/ chair de poule/ larmes aux yeux/ sueurs froides  
malaise/ haut le cœur/ nausée/ envie de vomir/ avoir le cœur au bord des lèvres  
en alerte/ comme un hérisson piquant  
contraction/ c'est figé / bloqué / envie de disparaître, de fuir, de se cacher/ impression de couler  
pris de vertige/ impression de flou / perte de repères / perte d'orientation / étourdi  
engourdi/ paralysé  
Tremblements / tremblants  
blessé/ ça fait mal  
pointu/ aigu/ ça pique  
ça démange/ ça grésille / ça serre / ça tape  
plat/ rond  
tranquillité/ détente/ calme/ paix/ sérénité  
papillon dans le ventre  
ça chatouille/ fourmille / ça circule / ça picote/ ça gargouille/ ça mousse  
soyeux/ comme de la soie/ doux / tendre / souple / fluide / respirant  
force/ vigueur/ vitalité/ dynamisme/ énergie/ puissance/ ardeur/ fougue

légèreté/ ouverture/ énergie/ expansion/ douceur/ liberté/ amplitude  
impression de flotter, de voler

## PEUR / Terreur

Accélération cardiaque, baisse de température de la peau, sensation de froid, poils qui se dressent, chair de poule, bouche sèche, estomac serré, mains moites. Le sang est dirigé vers les muscles des jambes. Pâleur du visage. Les yeux voient plus loin. Sens extéroceptifs exacerbés.

Yeux exorbités. Figement corporel

## COLERE

Forte accélération cardiaque. Importante augmentation de la température de la peau. Sensation de chaleur, le sang afflue dans le haut du corps, bras, mains. La mâchoire inférieure avance, tensions dans la mâchoire, sourcils froncés. Expir plus long que l'inspir. Poings serrés, envie de frapper.

Envie de trépigner, de se débattre

## TRISTESSE

Baisse du rythme cardiaque. Diminution de la température de la peau. Froid. Baisse de l'énergie. Pleurs.

Crispation des mains, corps en arrière. Tête vers le ciel.

## AMOUR

Chaleur dans la poitrine voire sensation de « brûlure » au plexus. Ralentissement du rythme cardiaque. Détente dans tout le corps. Mains chaudes, rosissement du visage. Pupilles dilatées.

## JOIE

Diminution de la fréquence cardiaque. Respiration ample. Chaleur dans la poitrine. Elan dans tout le corps, envie de sauter, d'embrasser,..

Augmentation de la fréquence cardiaque

## DEGOUT

Lèvre supérieure retroussée sur les côtés, le nez se plisse, nausée, sensation

désagréable au niveau du diaphragme. Envie de vomir. Spasme dans l'estomac et le diaphragme.

Ralentissement cardiaque. Diminution notable de la température de la peau.

## HONTE

Chaleur, augmentation du rythme cardiaque. Yeux baissés, dos voûté. Envie de se cacher, de disparaître, agitation interne, sensation d'une force qui nous amène à devenir tout petit.