

La perception psychocorporelle et l'aménagement de son espace personnel

Introduction

Pratiquez-vous ou désirez-vous pratiquer une activité de loisir-détente-gym à la maison ? Vous avez besoin de créer votre espace personnel, votre bulle d'amour ? Alors les suggestions suivantes vont vous aider.

La motivation

Parfois le plus difficile c'est de vous donner **le droit** de posséder un espace personnel ou un temps pour vous-même. Dans l'article sur la perception corporelle et les messages parentaux¹ il est expliqué que nous pouvons avoir été conditionné(e) ou façonné(e) par notre environnement familial pour éviter de nous accorder de l'attention. Par exemple dans le message . « **Dépêche-toi** » il est dit : « *l'enfant se met à courir, il ne s'agit pas d'être rapide ou à l'heure mais de manifester de la **nervosité**. Ceux sont ceux qui brassent du vent, les éternels pressés, ils n'ont jamais le temps.....Vite, vite comme le lapin d' Alice...* ». Ce comportement se retrouve également dans les ménagères dites « **tornades blanches** » toujours affairées dans la maison ou bien les hommes et femmes acharnés au travail sans se donner le droit à la pause syndicale (entre autre)...Je vous encourage à lire l'article en question et de vous autoévaluer dans la description des cinq messages parentaux. Ensuite de lire l'histoire de l'éléphanteau² pour comprendre l'impact de ces messages éducationnels sur votre comportement aujourd'hui. **Tordez le coup à ces croyances et donnez-vous la permission** de vous reconnecter à vous-même.

L'espace personnel

D'abord pourquoi est il vital de vous créer un espace personnel ? Pour pouvoir vous déconnecter à la fois de votre environnement habituel, source de distraction, et vous reconnecter à vous-même, vous resourcer. Pour cela il vous faut déterminer l'endroit idéal dans votre logement.

L'endroit idéal

C'est l'endroit ou vous pourrez maîtriser tous les critères facilitant votre introspection.

Y a-t-il un endroit ou une pièce dans lequel vous ne serez pas dérangé(e) ? Si le logement est petit, ne pourriez-vous pas créer une zone personnelle avec des paravents ou tout autre moyen permettant de vous isoler ? Bien sûr nul n'aura le droit de pénétrer dans votre bulle sans votre autorisation.

Comment aménager votre espace ?

Tout dépend de vos objectifs et de vos moyens. Si vous participez à un atelier à distance, vous aurez besoin d'agencer votre espace de manière à être vu (et pas seulement le visage !) par l'animateur. Il est conseillé de mettre des repères pour positionner l'appareil (smartphone, tablette , ordinateur) à l'endroit idéal pour une visibilité maximale pour chaque séance. Peut être auriez vous besoin de mettre des hauts parleurs ou des micros supplémentaires pour faciliter la communication.

¹ <http://hussler-roland.e-monsite.com/medias/files/la-perception-corporelle-et-les-messages-parentaux.pdf>

² <http://hussler-roland.e-monsite.com/medias/files/l-elephanteau.pdf>

Vous pouvez créer un environnement propice pour vous resourcer :

- Une **luminosité** adaptée (ni trop ni trop peu) avec des couleurs favorisant la détente ou la concentration. Bien sûr la luminosité sera suffisante dans le cadre d'atelier à distance pour permettre à l'animateur de vous voir.
- Des **huiles essentielles** (il existe des diffuseurs de bonne qualité (et silencieux) dans les parapharmacie ou autres magasins vendant des huiles essentielles) soit à visée respiratoire ou facilitant la détente et la relaxation (des complexes existent également)
- Veiller à **aérer** avant et après la séance
- Avoir de l' **eau minérale** à portée de main
- Eviter toute **source de distractions** (éteindre le téléphone, demander à votre entourage de ne pas vous déranger pendant votre séance, etc.)
- En dehors des ateliers à distance, vous pouvez également diffuser une **musique douce** facilitant votre introspection.

Bien sûr vous aurez besoin de mettre votre matériel dans cet espace pour pouvoir y accéder facilement. S'il s'agit d'un atelier psychocorporel, vous aurez besoin de :

- Un **tapis de gym** personnel
- Un **banc postural** (à défaut il est possible d'utiliser des livres pour créer l'assise)
- Un **panier** contenant des balles, ballons, bâtons, boudins, etc.)
- Une **couverture** pour vous réchauffer et vous **cocooner** en fin de séance
- Un **journal intime** pour noter avant, pendant après et entre les séances tout ce que l'atelier vous apporte.

Conclusion

Cet article a pour but de vous donner les **principes de base** pour faciliter votre introspection. Faites preuve d'imagination et créez votre propre espace dans lequel vous aurez plaisir d'une rencontre régulière avec vous-même