

UNE APPROCHE DOUCE DU  
TRAUMA ET DE LA  
SÉCURITÉ INTÉRIEURE

# LE CORPS

SE SOUVIENT

77 PAGES GUIDÉES  
7 THÉMATIQUES PUISSANTES  
7 CONTES D'INTÉGRATION

VIRGINIE BAZIN

# SOMMAIRE

Présentation et mot de l'auteurice.....	11
Comment utiliser ce livre guide.....	12
Les contes d'intégration.....	13
Notions sur le trauma.....	14
• Qu'entend-on par trauma ?.....	15
• Le psychotrauma : quand l'expérience reste active à l'intérieur.....	15
• Psychotrauma et syndrome de stress post-traumatique (SSPT) : quelle différence ?.....	16
• Trauma simple.....	17
• Trauma complexe.....	19
• Trauma de négligence.....	19
• Trauma relationnel et trauma d'attachement.....	20
• Trauma transgénérationnel.....	21
• "Petit" ou "grand" trauma.....	21
• Sortir des étiquettes.....	22
Thématique 1 : les traumas.....	23
Carte 1 - Le corps n'oublie rien.....	24
Carte 2 - Les mémoires invisibles.....	26
Carte 3 - Le figement.....	28
Carte 4 - L'hypervigilance.....	30
Carte 5 - Le corps en alerte.....	32
Carte 6 - La dissociation.....	34
Carte 7 - La honte n'est pas à toi.....	36
Carte 8 - Le retour au présent.....	38
Carte 9 - La sécurité intérieure.....	40
Carte 10 - Le rythme lent guérit.....	42
Carte 11 - La réparation est possible.....	44
<i>Le conte du petit homme devenu grand trop vite.....</i>	<i>46</i>

Thématique 2 : l'hypersensibilité.....	51
Carte 12 - Tu n'es pas trop.....	52
Carte 13 - La surcharge.....	54
Carte 14 - Le besoin de solitude.....	56
Carte 15 - Les émotions en vague.....	58
Carte 16 - Le ressenti.....	60
Carte 17 - Le trop-plein.....	62
Carte 18 - Le droit au calme.....	64
Carte 19 - La frontière énergétique.....	66
Carte 20 - La douceur comme nécessité.....	68
Carte 21 - La sensibilité comme force.....	70
Carte 22 - L'équilibre délicat.....	72
<i>Le conte du coquillage qui s'était refermé</i> .....	74

Thématique 3 : réhabiter son corps.....	77
Carte 23 - Revenir dans le corps.....	78
Carte 24 - Habiter la respiration.....	80
Carte 25 - La fatigue parle.....	82
Carte 26 - La tension est un message.....	84
Carte 27 - Le ventre sait.....	86
Carte 28 - Le cœur sait.....	88
Carte 29 - La peau se souvient.....	90
Carte 30 - Le mouvement lent.....	92
Carte 31 - Le toucher sécurisant.....	94
Carte 32 - Le corps n'est pas un ennemi.....	96
Carte 33 - La présence incarnée.....	98
<i>Le conte de la maison aux pièces oubliées</i> .....	100

Thématique 4 : sortir de la survie.....	103
Carte 34 - La survie n'est pas la vie.....	104
Carte 35 - Le mode automatique.....	106
Carte 36 - Le trop de charge.....	108
Carte 37 - L'épuisement profond.....	110

Carte 38 - Le droit de ralentir.....	112
Carte 39 - Le corps dit stop.....	114
Carte 40 - La perte de sens.....	116
Carte 41 - Le vide salutaire.....	118
Carte 42 - La reconstruction lente.....	120
Carte 43 - L'énergie qui revient.....	122
Carte 44 - Recommencer autrement.....	124
<i>Le conte de l'homme qui marchait sans s'arrêter.....</i>	126

<b>Thématique 5 : guérison émotionnelle.....</b>	<b>129</b>
Carte 45 - Accueillir sans juger.....	130
Carte 46 - L'émotion retenue.....	132
Carte 47 - Les larmes utiles.....	134
Carte 48 - La colère saine.....	136
Carte 49 - La tristesse juste.....	138
Carte 50 - La peur messagère.....	140
Carte 51 - Le soulagement.....	142
Carte 52 - La décharge émotionnelle.....	144
Carte 53 - La paix fragile.....	146
Carte 54 - La stabilité naissante.....	148
Carte 55 - L'apaisement profond.....	150
<i>Le conte de la rivière qui avait été retenue.....</i>	152

<b>Thématique 6 : poser ses limites.....</b>	<b>155</b>
Carte 56 - Le droit de dire non.....	156
Carte 57 - La limite corporelle.....	158
Carte 58 - La saturation.....	160
Carte 59 - Le trop est trop.....	162
Carte 60 - Le respect de soi.....	164
Carte 61 - Le territoire intérieur.....	166
Carte 62 - La protection saine.....	168
Carte 63 - La culpabilité de se choisir.....	170
Carte 64 - La loyauté à soi.....	172
Carte 65 - Le retrait salvateur.....	174
Carte 66 - La sécurité choisie.....	176
<i>Le conte de l'arbre qui penchait.....</i>	178

Thématique 7 : la sécurité intérieure.....	181
Carte 67 - L'unification.....	182
Carte 68 - Le corps pacifié.....	184
Carte 69 - L'émotion régulée.....	186
Carte 70 - Le cœur ouvert.....	188
Carte 71 - L'ancrage.....	190
Carte 72 - Le plaisir sans peur.....	192
Carte 73 - La confiance corporelle.....	194
Carte 74 - La stabilité intérieure.....	196
Carte 75 - L'alliance avec soi.....	198
Carte 76 - La vie habitée.....	200
Carte 77 - L'incarnation complète.....	202
<i>Le conte de l'instrument désaccordé</i> .....	204
 Conclusion.....	 208

Ce livre contient 77 passages guidés.  
Voici l'un d'eux.





## 1-Le corps n'oublie rien

### Message :

Le corps garde la trace de ce que l'esprit a dû oublier pour survivre. Une émotion non exprimée, une peur figée, une douleur mise sous silence... rien ne s'efface totalement. Ce que tu ressens aujourd'hui porte parfois l'empreinte d'hier. Ce n'est ni une faiblesse, ni un dysfonctionnement : c'est une mémoire de protection. Aujourd'hui, cette carte te rappelle que ton corps garde une mémoire précieuse et qu'il est temps de l'écouter avec douceur.

**Mot-clé - Mémoire**

**Zone - Ventre**

**Intention - Écoute**

**“Mon corps est fidèle à mon histoire.”**



Et un conte d'intégration  
à la fin de chaque  
thématique.  
Voici le premier.



Le conte du petit homme  
devenu grand trop vite

Il était une fois un petit homme qui était devenu grand trop vite.

Personne ne savait exactement quand cela avait commencé. Peut-être le jour où il avait compris qu'il ne pouvait pas toujours compter sur les adultes autour de lui. Peut-être le jour où il avait senti qu'il valait mieux ne pas trop déranger. Ou peut-être simplement parce que personne ne lui avait vraiment appris comment rester petit.

Alors il avait appris à être grand. À comprendre. À s'adapter. À faire comme si tout allait bien, même quand ce n'était pas le cas.

Il savait se débrouiller seul. Trouver des solutions. Rassurer les autres parfois. Et surtout ne pas trop montrer ce qui se passait à l'intérieur. Avec le temps, il était devenu quelqu'un de fiable. Quelqu'un sur qui on pouvait compter. Quelqu'un qui tenait. Toujours.

Mais il y avait quelque chose qu'il ne comprenait pas. Pourquoi, parfois, sans raison apparente, une fatigue étrange revenait. Pas une fatigue du corps. Une fatigue plus profonde. Comme une grande lassitude.

Un jour, alors qu'il s'était arrêté sans trop savoir pourquoi, assis près d'un arbre, il remarqua quelque chose. Un petit espace en lui. Presque rien.

Comme un endroit qui n'avait pas grandi.

Au début, il voulut passer à côté. Cet espace ne lui avait servi à rien jusqu'à maintenant. Mais il ne disparaissait pas. Il était là. Silencieux. Présent.

Alors, pour la première fois, il ne fit rien. Il ne chercha pas à comprendre. Il ne chercha pas à réparer. Il resta.

Et en restant, il commença à sentir. Que ce petit endroit n'était pas fragile ou inutile. Il était simplement resté seul. Depuis trop longtemps.

Quelque chose en lui se modifia. Très légèrement. Comme s'il n'avait plus besoin de tenir tout le temps. Comme si, enfin, il pouvait s'autoriser à ne pas savoir. À ne pas gérer. À ne pas porter.

Ce jour-là, il ne devint pas plus fort. Il devint un peu plus en sécurité.

Peut-être que quelque chose,  
dans cette histoire, fait écho à  
la tienne...

Et rappelle-toi...  
*Le corps se souvient.*

Tu peux continuer à l'écouter,  
pas à pas, avec le livre.

JE DÉCOUVRE LE LIVRE