



INAYA COACHING

# Petit guide de l'écoute intérieure

Sandra DEPIERRE | Naturopathe  
Kinésiologue - Energéticienne  
Réflexologue plantaire

[www.inaya-coaching.com](http://www.inaya-coaching.com)

# Ecouter son corps parler

L'écoute intérieure est un outil indispensable et utile en toutes circonstances.

La nature nous a doté d'un corps magnifiquement **intelligent**. Il est capable de capter des centaines d'informations en permanence, puis de les traiter pour **s'adapter** : au climat extérieur, à la personne en face de nous, digérer son repas, etc...

**En silence il maintient l'équilibre.**

En fait, il détient bien des réponses à nos questions, si ce n'est même toutes.

Dans ce guide d'écoute intérieure, je vous propose une approche pratique pour vous permettre de vous ouvrir à ces trésors que vous ignorez. peut-être.

Nous pratiquons déjà plus ou moins cette écoute intérieure, cependant, il s'agit aussi de lui accorder la valeur qui lui revient...

Voyons un peu plus précisément...

# Entendre ou écouter ?

**Entendre** c'est plus fort que nous, c'est quelque chose qui s'impose.

Tandis qu'**écouter** c'est tourner son attention vers l'intérieur et prendre le temps de considérer ce qu'il s'y passe.

Ainsi, on peut "entendre" ses douleurs, ses pleurs, ou des émotions fortes.

Parce que ces **signaux** sont tellement fort qu'on ne peut plus les ignorer. Mais entendre ne veut pas dire accorder de l'importance.

Or, s'accorder de l'importance change tout. Se donner du temps en s'écoutant signifie se donner de la valeur et permet de

***nourrir l'estime de soi.***

S'écouter signifie en premier lieu **s'aimer** et se considérer comme étant suffisamment important pour justifier de l'attention.

N'est-ce pas un principe essentiel?

# Question de dialogue

Vous êtes venus incarner un corps de chair et d'os pour expérimenter un chemin de vie particulier dans la matière.

Le corps est alors l'outil qu'utilise votre âme pour exister en ce monde matériel et exprimer sa singularité tout en restant connectée au Tout. Il est son véhicule.

Entre les deux, nous avons le mental ou esprit, qui fait l'intermédiaire et qui lui aussi est un outil d'existence de l'âme. C'est sur lui que repose la personnalité.

Le jeu de l'alignement **corps-âme-esprit** est donc de travailler à fluidifier la communication entre ces différents plans. Car vous aurez compris qu'ils sont venus faire équipe!

Lorsque l'un des plans n'est plus en phase avec l'autre, il y a mal-être, dissonance cognitive, maladie physique ou psychique...

# Fais-moi signe!

Dans ce sens, pour rester en harmonie et en santé, corps-âme-esprit vont tenter d'évoluer ensemble et vont communiquer es uns avec les autres.

Chacune des parts ayant son mot à dire.

Simplement, ils dialoguent dans un langage qu'il faut apprendre à **décoder**, ce pourquoi on parle de signes. Certains d'entre nous ont plus d'aisance à savoir ce qu'ils veulent, ce qu'ils ressentent, etc. D'autres moins. Parce que c'est **un apprentissage**. Et comme tout apprentissage, il nécessite de l'entraînement.

**Le jeu de la vie** consistera à saisir les signaux émis par nos différentes composantes pour s'orienter et évoluer avec bien plus de facilité.

La question qui se pose est alors de savoir comment reconnaître un signe?

# Ressentir...

Lorsqu'on s'éveille à l'écoute de soi, on va travailler à identifier ses différents ressentis. Ils peuvent être de plusieurs ordres.

- **Physique** : je ressens chaud, froid, frissons, picotements, caresse, douleur, goût, odeur, ça palpite, ça pince, ça tangué, etc.
- **Emotionnel** : je me sens heureux, inquiet, apaisé, soucieux, satisfait, débordé, etc.
- **Intuitif** : je ressens que ceci est bon pour moi, que c'est le bon moment, je crois que ça ne va pas marcher, cette personne ne m'inspire pas confiance, je ne devrais pas y aller, etc. C'est la fameuse "petite voix" ou ce pressentiment bizarre...

Avec toutes ces informations, on peut déjà avoir une connaissance plus grande de qui nous sommes et de ce que nous vivons, **notre dimension d'existence s'élargit.**

# Pratiquer...

Dans une démarche d'écoute de soi, je vous invite à pratiquer l'**exercice** suivant :

Prenez l'habitude de vous réserver un petit temps seul(e) et au calme, au coucher par exemple, pour vous immobiliser.

*"Cessez toute activité et fermez les yeux..."*

*Prenez 6 à 8 respirations profondes pour permettre une descente intérieure, et imaginez descendre votre esprit dans votre ventre. Postez-le en **observateur**."*

Sa mission sera de détecter toute sensation et d'en faire une liste objective.

Il est bien évident ici qu'aucune sorte de jugement n'est nécessaire ni souhaitable, il s'agit seulement de faire un état des lieux.

*"Une fois prêt, partez à l'écoute de vous-même..."*

# Pratiquer...

*"Vous pouvez commencer par scanner votre corps (intérieurement) à la recherche de toute sensation de chaleur, de contact, de confort ou d'inconfort...prenez toutes les informations sans chercher à déterminer si elles sont positives ou négatives."*

Ce faisant, vous vous éduquez à recevoir un panel d'informations précieuses qui peut vous servir dans l'instant et à l'avenir.

On ne peut pas se servir d'une information dont on n'a pas conscience, donc en éveillant sa conscience à des ressentis physiques, on se donne des moyens supplémentaires de compréhension et donc d'action.

On se connaît mieux...

On devient plus attentif à son corps et plus agile avec soi-même. Connaître ses propres ressentis peut aussi aider à comprendre les ressentis de l'autre.



# Pratiquer...

*"Puis, vous passerez à une **écoute émotionnelle**. Tachez de trouver vos ressentis émotionnels et de les nommer."*

C'est une étape qui peut être plus ardue au départ car souvent les émotions sont ressenties mais non comprises, elles demeurent des sortes d'OVNI. Dans cet exercice, prenez votre ressenti émotionnel du moment et tâchez de le nommer. Demandez à votre **observateur** de repérer comment il se manifeste, quelle est sa "**signature**". Ceci vous sera d'une grande utilité la prochaine fois qu'il se présentera à vous.

Vous pourrez retrouver des listes d'émotions et sentiments dans des ouvrages traitant de communication non violente. En potasser un permet d'élargir sa connaissance en la matière et d'aiguiser les nuances entre les sensations.

Un vaste monde à explorer...

# Pratiquer...

*"Enfin, vous passerez à une **écoute intuitive**."*

Celle-ci peut être plus délicate à appréhender car l'intuition est de nature imprévisible... dans un premier temps seulement. Car il s'agit aussi bien de s'y éduquer.

L'intuition est innée car nous sommes tous dotés d'une âme. Mais en percevoir les messages est une autre affaire.

*"Dans cet exercice, demandez à votre **observateur** d'identifier un message intuitif. Demandez à votre âme de vous envoyer un message. Il est important de n'avoir aucune attente autre que celle de se mettre à l'écoute. Vous pourrez alors saisir une sensation, une émotion, une image, une chanson, une idée, une pensée... cela peut prendre tellement de formes possibles."*

Ne posez aucune barrière. Laissez faire...

# Pratiquer...

Nul regret si vous n'avez pas saisi de message intuitif car ce qui compte c'est d'éduquer son être, il s'agit de faire le guet.

Tel un pêcheur qui plonge sa ligne dans la rivière et attend le poisson. Si vous n'êtes jamais présent pour le ferrer, vous n'obtiendrez jamais de poisson!

C'est la **démarche** d'écoute qui est importante. Tout comme en méditation, c'est la pratique qui compte et non le résultat.

*"Lorsque vous souhaiterez mettre un terme à cet exercice d'écoute, **remerciez** votre observateur, reprenez 3 à 4 respirations profondes, reprenez conscience de la globalité de votre corps dans la pièce où il se trouve, puis ouvrez les yeux.*

*Remerciez vous pour cette qualité de présence que vous vous êtes donné..."*

# Et maintenant ?

L'écoute de soi est un exercice de tous les jours, il permet de se relier à son âme et à son corps, sachant que les deux ne devraient pas fonctionner l'un sans l'autre.

En facilitant la communication entre vos différentes dimensions, vous initiez une **élévation de conscience** : votre présent devient plus riche car vous y faites rentrer plus d'informations. Aussi, ces indices pourrons vous orienter dans une direction ou une autre.

Plus on se met à l'écoute, plus on est dans **l'instant présent**. Et plus on pratique, plus cela devient facile et s'intègre à notre quotidien. Les récepteurs sont toujours ouverts.

Cette ouverture de canaux de perception permet aussi de réaligner corps-âme-esprit, car les informations peuvent à nouveau circuler librement entre ces trois plans de conscience.

# Et mes pensées alors ?

La deuxième étape du travail d'écoute de soi sera d'aller **observer** ses pensées.

Ceci peut se pratiquer lors d'une méditation, dans laquelle vous remarquerez le caractère insaisissable de l'esprit humain.

Je vous invite ici à prendre un temps d'arrêt pour observer la "tournure" de

vos **pensées du moment** :

- *quel est l'objet de ma pensée?*
- *est elle récurrente ?*
- *quelle est l'émotion que je lui rattache?*
- *et quel est son effet sur mon corps?*

Une pensée peut être obsédante, inquiétante ou au contraire rassurante et réjouissante, etc... Comment qualifiez vous vos pensées?

Ainsi vous remarquerez que **les émotions sont toujours dépendantes de nos pensées**, et ce qu'elles soient conscientes ou inconscientes.

# Trouver la pensée racine...

Vous pourrez dès lors vous exercer à identifier une émotion et explorer les pensées qui gravitent autour.

Car une émotion ne vient jamais seule.  
*"Ecoutez ce que ça dit à l'intérieur"* vis à vis de cette émotion.

Pour ce faire, vous devrez entrer en contact avec cette émotion et écouter votre mental dire tout ce qu'il pense de la situation qui génère cette émotion. Postez-vous dans une attitude d'**écoute bienveillante** et n'émettez pas d'avis. Offrez-vous cet **espace de liberté** intérieure de penser ce que vous pensez. Ceci vous appartient et a le mérite d'exister car il vous renseigne sur la nature de l'expérience que vous vivez.

Vous pouvez prendre en notes ce qui vous traverse l'esprit. Vous obtiendrez alors la **posture de votre juge intérieur.**

# Un outil merveilleux !

Vous identifierez alors LA pensée qui est la source de tout ce flot de paroles et d'émotions, ce que j'appelle la ***pensée racine***. Vous déterminez alors entre vos mains un ***levier de transformation*** incroyable.

A la lumière de votre sagesse, analysez cette pensée et regardez-la avec bienveillance. La simple prise de conscience d'une pensée racine peut désamorcer tout un mécanisme émotionnel de mal-être. C'est merveilleux!

Cette pensée représente la matière sur laquelle vous devrez travailler pour améliorer votre santé physique et psycho-émotionnelle.

Ces pensées peuvent être autant de ***croyances limitantes et auto-sabotages***. Et la bonne nouvelle est qu'elles sont modifiables.

**Une transformation consciente est possible.**



# Aligner corps-âme-esprit !

Grâce à l'écoute de soi, vous disposez de la possibilité d'ouvrir votre champ de conscience et de fluidifier la communication entre vos différentes parts.

Grâce à l'identification de vos ressentis **physiques**, vous savez où en est votre corps et quels sont ses signes favoris pour vous parler.

Grâce à l'identification de vos **émotions**, vous savez mieux comment vous percevez votre situation de vie.

Grâce à l'identification de vos **pensées** limitantes, vous tenez obtenez un levier d'action incroyable sur votre présent et votre futur.

Enfin, grâce à l'écoute de vos **intuitions**, vous serez plus rapidement au bon endroit au bon moment. Les choix seront plus aisés et votre vision de la vie en sera transformée.



# En résumé

## La pratique est la règle d'or.

Développer l'écoute ajoute à votre quotidien cette dose de magie qui fait que les solutions trouvent plus facilement leurs problèmes...

Vous détenez un outil interne de compréhension et de guidance, votre boussole intérieur, votre GPS intégré, directement connecté à votre plan supérieur d'âme.

*"S'écouter c'est ouvrir son corps à sa nature divine et ouvrir son âme à sa nature humaine."*

C'est se donner des clés supplémentaires et étendre son pouvoir personnel.

Enfin, c'est une profonde démonstration d'amour et d'estime de soi.



**Je vous souhaite à toutes et à tous  
une très belle écoute intérieure...**