

ALEXANDRA BARAGATTI

Une pratique par jour. Sans forcer. Sans performance

Protocole 7 Jours

RÉCONCILIE-TOI AVEC TON CORPS

Ce guide est offert parce que tu mérites de revenir à toi.

Pas dans quelques semaines. Pas quand tu auras réglé tous tes problèmes.
Maintenant. Avec ce que tu as. Là où tu es.

Ce protocole se fait seule, à ton rythme. Il prend entre 10 et 20 min par jour. Autant de fois que tu en as besoin. Dans l'ordre ou pas.

www.alexandrabaragatti-therapeute.com · @alexandrabaragatti_

Sans filtre, avec douceur

AVANT DE COMMENCER

Prépare ton espace

Ce protocole ne demande rien d'exceptionnel.

Juste un peu d'espace et ta permission de ressentir.

1 Un endroit calme

Téléphone en mode silencieux. Porte fermée si possible. 10 à 20 minutes pour toi.

2 Une posture confortable

Allongée sur le dos ou assise, le dos soutenu. Retire tes chaussures si tu peux.

3 Un carnet à portée

Pour noter ce qui remonte après la pratique : sensations, mots, images. Même un seul mot compte.

4 Zéro attente

Il n'y a pas de "bien faire". Ce que tu ressens ou ne ressens pas est exactement juste.

5 La permission de t'arrêter

Si ça devient trop intense, ouvre les yeux, regarde autour de toi. Tu es en sécurité. Tu reprends quand tu veux.

Si tu traverses une période de crise ou si tu as des antécédents de dissociation forte, fais cet exercice accompagnée ou parles-en d'abord à un professionnel de santé.

Une par jour

Pose les mains sur ton ventre

10 min

Revenir dans le corps par la chaleur.

1 Allonge-toi ou assieds-toi confortablement. Ferme les yeux. Pose une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.

Sens le poids de tes mains. Leur chaleur. La montée et la descente de ta respiration.

Tu n'essaies rien. Tu n'analyses rien. Tu observes juste ce qui est là, sans le modifier.

Si ton esprit part ailleurs, reviens aux mains. C'est là que tu vis, maintenant.

Répète intérieurement : "Je suis là. Je suis dans mon corps. Je suis en sécurité."

Écris ce que ton corps fait pour toi

10 min

Changer le regard, un geste à la fois.

2 Prends ton carnet. Sans réfléchir, écris 3 choses que ton corps accomplit pour toi chaque jour.

Il respire sans que tu lui demandes. Il bat. Il digère. Il porte tout ton monde.

Ce n'est pas un exercice de gratitude forcée.

C'est un début de regards différent. Quand tu relis ce que tu as écrit, laisse venir ce qui vient, sans le juger.

Question bonus : "Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire en ce moment ?"

Touche une zone que tu évites

10-15 min

Rencontrer sans fuir.

3 Il y a peut-être une zone de ton corps que tu ne touches jamais. Que tu regardes à peine. Ventre, cuisses, poitrine, bas-ventre.

Aujourd'hui, pose juste la main dessus. Pas pour aimer. Pas pour changer quoi que ce soit. Juste pour rester. Respire vers cette zone.

Laisse venir ce qui vient, image, émotion, sensation. Si c'est trop intense, pose la main sur ton cœur à la place. Tu as le droit de revenir doucement.

Murmure à cette zone : "Je suis là. Je ne fuis plus."

Une par jour

Bouge pour le plaisir pas pour la performance

15-20 min

Réactiver l'énergie par le mouvement libre

Pas de sport. Pas d'objectif. Pas de comptage.

Mets de la musique qui te fait quelque chose ou pas de musique du tout. Et bouge ce qui a envie de bouger.

Cercles lents avec les hanches. Étirements doux. Marche pieds nus dans la pièce. Secoue les mains.

Danse si l'envie vient. Le seul critère : est-ce que ça fait du bien ? Pas est-ce que c'est efficace.

Après : pose une main sur le cœur. Remarque ce qui a changé dans ton corps.

Journal corporel du soir

10- 15 min

Écouter ce que le corps a traversé

Le soir, avant de dormir. Prends ton carnet. Écris sans filtre, sans relecture.

Prompts : Qu'est-ce que j'ai ressenti dans mon corps aujourd'hui ? Y avait-il une tension, une légèreté, un inconfort ? Quand ?

Qu'est-ce qui a déclenché cette sensation ? Est-ce que j'ai écouté mon corps ou est-ce que je l'ai ignoré ?

Pas de bonnes réponses. Juste de l'honnêteté. C'est le journal qui sert de miroir, pas de verdict.

Termine par : "Ce soir, une chose que mon corps a besoin que je sache : ..."

Une par jour

Offre quelque chose à ton corps

Variable selon ce que tu choisis

L'acte concret de se choisir.

Si tu t'aimais déjà, vraiment, maintenant, tel qu'il est, qu'est-ce que tu offrirais à ton corps ?

Un bain chaud avec des huiles. Un repas préparé avec attention. Une sieste sans culpabilité. Une promenade lente.

Une chose. Concrète. Aujourd'hui. Ce n'est pas du luxe.

C'est une déclaration : je mérite d'être prise soin.

Avant de faire ce geste, dis à voix haute ou intérieurement : "Je fais ça pour moi."

La lettre à ton corps

20-30 min

Clôturer. Intégrer. Ouvrir

Installe-toi confortablement. Prends ton carnet. Et écris une lettre à ton corps. P

as une lettre parfaite. Pas une lettre polie. Une lettre vraie.

Ce que tu lui as fait traverser. Ce que tu lui as reproché. Ce que tu n'as pas dit.

Et si tu es prête, ce que tu veux faire différemment à partir d'aujourd'hui.

Commence par : "Corps, je t'écris parce que..." et laisse venir le reste.

Après les 7 jours, ce qui compte :

Ce protocole n'est pas un traitement. C'est une direction.

Certains jours tu ressentiras beaucoup. D'autres, rien. Les deux sont justes.

Ce que tu as commencé ici, écouter, toucher, nommer, peut continuer. Aussi loin que tu veux aller.

7 jours. 7 traces

Écris après chaque pratique : une phrase, un mot, une sensation. Sans filtre.

Jour 1 Ce que j'ai ressenti dans mon corps :

Jour 2 Ce que mon corps fait pour moi et que j'oublie :

Jour 3 La zone que j'ai touchée et ce qui est remonté :

Jour 4 Ce que le mouvement a réveillé :

Jour 5 Ce que mon corps a traversé aujourd'hui :

Jour 6 Ce que je me suis offert et comment ça s'est passé :

Jour 7 Ce que je veux dire à mon corps :

*Ce corps t'a traversée à
travers des choses que
personne ne sait.*

Il mérite ton retour.

Tu veux aller plus loin ?

Je t'accompagne en séance individuelle, corps, énergie, traumatismes.
En ligne ou en présentiel dans le Var (Toulon).

· Instagram Envoie-moi un message : [@alexandrabaragatti_](#)

Ose être qui tu es vraiment.