

Que se passe-t-il dans mon corps ? 205 sensations corporelles

Nommer mes sensations avec précision peut me permettre de mieux prendre conscience de ce qui se joue en moi et de mieux comprendre de quoi me parlent mes ressentis.

Une sensation se ressent dans le corps. C'est une information apportée par un capteur sensoriel au système nerveux central. Extéroception (peau): température, contact/pression, texture, humidité, démangeaison, douleur cutanée. Proprioception (muscles, tendons, articulations): tonus, étirement, lourdeur/légèreté, stabilité/instabilité, tremblements. Intéroception (organes, circulation, respiration): pulsations, chaleur interne, faim/satiété, respiration, intestins, vessie. Vestibulaire: équilibre, vertige, tangage. Elle peut se caractériser par **sa qualité physique**: intensité, rythme (continu, pulsé), par **sa durée** (bref, persistant), par **sa localisation** (zone, latéralité, profondeur), par **sa dynamique** (expansion, contraction, déplacement)

TEMPÉRATURE

Peau ou interne

Froid

Rafraîchi · e
Gelé · e
Glacé · e
Grelottant · e
...la chair de poule
Transi · e
Frigorifié · e
Avoir des frissons

Chaud

Réchauffé · e
En sueur
Fébrile
Fiévreux · e
Bouillonnant · e
Transpirant · e
Enflammé · e

DIVISION

Partagé · e
Divisé · e
Tirailé · e
Ecartelé · e
En vrac
Détaché · e
Coupé · e
Amputé · e

FAIM - SOIF

J'ai faim
Affamé · e
J'ai soif
Assoiffé · e
Nourri · e
Rassasié · e
Repu · e
Gavé · e

EXPRESSIONS :

Avoir ...

... du plaisir
... mal à - mal au ...
... la boule au ventre
... la gorge serrée
... le cœur serré
... en feu

VOLUME

Ballonné · e
Enflé · e
Gonflé · e
Dilaté · e
En expansion
Boursoufflé · e
Vide
Vidé · e
Rétracté · e

RESPIRATION

Ample
Fluide
Régulière
Courte
Saccadée
Hachée
Essoufflée
Bloquée
Difficile
Le souffle coupé
Etouffée
Etranglée
Evanouie
Haletante
Oppressée
Pantelante
Suffoquée
Asphyxiée

SENSIBILITÉ

Picotement
Pincement
Piqué · e
Gratouillé · e
Gratté · e
Chatouillé · e
Démangé · e
Insensibilisé · e
Ankylosé · e
Anesthésié · e
Fourmillement
Engourdi · e

... les nerfs à fleur de peau
... les nerfs en boule
... un coup de sang
... un point de côté
... la nausée
... plein le dos

ÉNERGIE

Basse

Fatigué · e
Las · e
A plat
Claqué · e
Crevé · e
Épuisé · e
Ereinté · e
Exténué · e
K.O.
Usé · e
Vanné · e
Abruti · e
Assommé · e
Assoupi · e
Somnolent · e
Endormi · e
Eteint · e
Moulu · e
Raplapla
Fourbu · e
Rompu · e
Saturé · e
Surmené · e
Vaseux · e

Haute

Électrifié · e
Électrisé · e
Emoustillé · e
En éveil
En pleine forme
Energétisé · e
Excité · e
Fortifié · e
Vivant · e
Vivifié · e
Eveillé · e
Relaxé · e
Réveillé · e
Revigoré · e
Survolté · e
Tonifié · e

... des papillons dans le ventre
... le cœur qui bat...
... le cœur soulevé
... les poils qui se dressent
... froid dans le dos
... des sueurs froides

STABILITÉ MOUVEMENT

Immobile
Inerte
Figé · e
Pétrifié · e
Paralysé · e
Stable
D'aplomb
Ralentissement de ...
En équilibre
Équilibré · e
Agité · e
Instable
Ebranlé · e
Chancelant · e
Avoir des convulsions
Avoir des lancements
Ballancé · e
Bercé · e
Flageolant · e
Frémissant · e
Frétilant · e
Pétillant · e
Tremblant · e
Tremblotant · e
Vacillant · e
Avoir des vertiges
Vibrant · e
Retourné · e
Secoué · e
Étourdi · e
Enivré · e

MASSE - POIDS

Léger · e
Allégé · e
Déchargé · e
Délesté · e

Lourd · e
Pesant · e
Plombé · e

TONUS MUSCULAIRE

Contracté · e
Crispé · e
Courbaturé · e
Dur · e
Durci · e
Ferme
Avoir des crampes
Serré · e
Resserré · e
Pressé · e
Compressé · e
Sous pression
Tassé · e
Tendu · e
Raide
Raideur
Étiré · e
Décontracté · e
Décrispé · e
Détendu · e
Flasque
Mou - molle
Ramolli · e
Relâché · e
Lâche
Soulagé · e
Apaisé · e

DIVERS

Ecoeuré · e
Incommodé · e
Indisposé · e
Inconfortable
Confortable
Malaise
Noué · e
Rayonnant · e
Ebloui · e
Souffrant · e
Submergé · e



à partir de
maintenant

Médiation & Formation CNV