



## Lettre de gratitude à votre corps

**Objectif : Entretenir de la bienveillance envers son corps. Se réconcilier avec son corps. Améliorer l'image de soi.**

Nous tenons en général pour acquis notre santé. C'est après avoir eu une bonne grippe ou une gastro, nous trouvant sans énergie pour faire quoi que ce soit ou trop nauséeux pour pouvoir manger, que l'on se rend compte des miracles qu'accomplit notre corps tous les jours. Nous avons aussi tendance à ressentir une irritation lorsque notre corps ne fonctionne pas à la perfection : il est pourtant normal qu'il tombe parfois malade et ne marche pas chaque jour à des performances optimales. Même si notre contrariété ou notre irritation envers notre corps lors de ces épisodes n'arrive pas forcément à notre esprit, le corps -lui- en est conscient. S'installe alors une énergie négative. Or tous les êtres vivants ont besoin d'amour et de bienveillance pour s'épanouir et se réaliser, sans quoi ils dépérissent. Les parties du corps qui nous posent problème ont plus besoin de bienveillance ciblée que de critiques.

Il est donc important de travailler à prendre conscience de tout ce que notre corps réalise et nous donne et d'envoyer vers lui l'énergie positive qui en découle.

Cet exercice vous permettra de reprendre un contact bienveillant et amical avec votre corps. Prendre un nouveau départ avec lui pour contrecarrer vos expériences négatives passées.

### Consigne :

Ecrivez une lettre de gratitude à votre corps. Pour cela, vous pouvez vous concentrer sur chaque partie, chaque organe, chaque petit recoin de votre corps et lui dire « merci mon (partie du corps) de... ». Complétez la phrase par ce qui vous vient à l'esprit. Si rien ne vient, passez à une autre partie. N'oubliez pas les zones qui vous causent de l'irritation et/ou de la colère (par exemple les cuisses, le ventre, l'estomac, le cerveau...).

Exemple de lettre de gratitude envers le corps.

*Cher corps,*  
*Merci de m'avoir permis d'arriver jusqu'ici dans ma vie. Merci de m'avoir permis d'avoir de si beaux enfants, de m'avoir permis de vivre toutes ces joies. Merci mon cœur de battre chaque jour pour faire fonctionner mes organes et mon corps tout entier. Merci mes yeux de voir la beauté de la nature que j'observe à chaque occasion. Merci mes cuisses de me permettre de faire de belles marches dans la nature. Merci mes mains et mes oreilles de me permettre de faire de la musique, ce qui me procure un bien être et une satisfaction certaine. Merci mon estomac d'avoir faim, ce qui me permet de cuisiner avec inspiration. Merci mes papilles de me donner l'occasion de découvrir et de savourer de nouveaux goûts chaque jour.*  
*Etc.*



**Sophie Guyot**

Diététicienne - Nutritionniste  
Praticienne de Psychologie Positive