Premiers *repères*

Découvrir le clair-ressenti



Je vous propose d’écouter ce que vous sentez, de le décrire avec vos propres mots et de comparer vos observations au fil de quelques expériences simples.

01 / MON APPROCHE

Partir de ce que je sens

Pourquoi je pars du corps

Quand j’ai commencé à explorer mes propres ressentis, je ne savais pas toujours comment les nommer. C’est une des raisons pour lesquelles je commence mes ateliers par un échange. Entendre les mots des autres aide à préciser les siens.

Le corps comme « antenne »

Dans l’entretien, j’utilise cette image pour parler de ma lecture des énergies subtiles. Le point de départ reste concret. Une main chauffe, des doigts picotent, une tension se déplace. Je vous invite à dire ce que vous percevez et à laisser ouverte la question de son origine.

Trois questions à se poser

À quel endroit est-ce que je sens quelque chose ? À quel moment cela commence ou s’arrête ? Qu’est-ce que je pourrais observer de nouveau pour mieux le décrire ?



02 / LE VOCABULAIRE DU RESSENTI

Trouver ses propres mots

Une même situation peut susciter des réactions différentes. Avant de chercher une signification, je vous propose de préciser ce que le mot « sensation » recouvre pour vous.

Localiser

« Je sens quelque chose » devient « je remarque un picotement au bout de deux doigts ». La deuxième formulation est plus facile à retrouver et à comparer.

Suivre la variation

Une sensation peut apparaître d’un coup, s’installer progressivement ou s’atténuer quand vous changez de posture. Notez le moment où vous remarquez cette variation.

Distinguer sensation et lecture

« Ma paume chauffe » décrit un ressenti. « La proximité de mon autre main y contribue » propose une explication. Garder les deux phrases séparées vous laisse la possibilité d’explorer d’autres pistes.

Si rien ne se détache

Écrivez simplement « je ne remarque pas de différence ». Cette note vous donne un point de comparaison pour une autre séance.

03 / ESSAYER CHEZ SOI

Une expérience avec les mains

Je propose ici une adaptation à faire seul du principe de répétition que j’explique dans la vidéo. Prévoyez quelques minutes et une feuille.

1. Prenez un point de départ

Installez-vous confortablement. Posez les mains sur vos cuisses quelques instants. Notez leur température, leur contact avec le tissu ou la position des doigts.

2. Approchez, puis éloignez

Placez les paumes l’une face à l’autre. Rapprochez-les doucement, puis éloignez-les. Repérez le moment où quelque chose change éventuellement. Revenez à la position de départ.

3. Refaites le même trajet

Répétez deux ou trois fois, à un rythme proche. Notez aussi bien une variation qui revient qu’une sensation qui n’apparaît qu’une fois.

4. Changez un seul élément

Lors d’un nouvel essai, variez la distance ou le rythme. Gardez le reste aussi proche que possible. Demandez-vous ce que vous pouvez décrire avec plus de précision.

À noter à la fin

Une phrase suffit. « Lors de deux passages, mes doigts ont picoté au rapprochement. Au troisième, je n’ai pas remarqué de changement. »

04 / REFAIRE ET COMPARER

Quand un repère revient

Ce que je cherche dans la répétition

Dans l’entretien, je décris la façon dont j’invite chacun à retrouver une réaction dans des circonstances proches. Si elle revient, elle devient plus facile à reconnaître. Si elle varie, je m’intéresse aux circonstances qui ont changé.

Le « oui » et le « non » en atelier

J’utilise ces deux mots comme un contraste de départ. Ils servent à comparer la manière dont votre corps réagit d’une situation à l’autre. Une réaction est un repère pour l’exercice. Elle ne permet pas, à elle seule, de trancher une question extérieure.

À reprendre un autre jour

Reprenez une expérience courte à un autre moment. Notez par exemple la température de la pièce, votre posture et ce que vous vous attendiez à sentir. Comparez les deux séances avant d’ajouter une nouvelle hypothèse.



05 / CARNET À IMPRIMER

Ma fiche d’observation

Date _____ Lieu _____

Mon point de départ

Position, température, niveau d’attention et sensation au repos.

Ce que j’ai fait

Mouvement, distance, nombre de répétitions et détail que j’ai fait varier.

Ce que j’ai observé

Localisation, durée, intensité et différences entre les essais.

Ce que je veux vérifier

L’explication qui me vient et la prochaine comparaison que je pourrais faire.

06 / UN EXEMPLE REMPLI

Relire une expérience

Mon point de départ

Je suis assis à la même table que la veille. Mes deux mains me semblent plutôt fraîches au repos.

Ce que j’ai fait

J’ai approché et éloigné mes paumes trois fois, lentement. Pour le dernier essai, j’ai laissé un peu plus d’espace entre les mains.

Ce que j’ai observé

J’ai remarqué une chaleur dans la paume droite aux deux premiers rapprochements. Au dernier essai, j’ai surtout senti le mouvement de mes bras.

Ce que je veux vérifier

Je me demande si la distance joue un rôle. La prochaine fois, j’essaierai deux distances en alternance, avec la même posture et le même rythme.

Pour en parler en atelier

Vous pouvez m’apporter cette fiche ou simplement me raconter l’essai. Ce qui m’intéresse, c’est votre manière de l’avoir vécu et la question qui vous reste.

07 / L’ATELIER DÉCOUVERTE

Pratiquer ensemble

D’abord, un temps d’échange

Je vous demande ce qui vous amène et comment vous décrivez déjà vos perceptions. Dans le groupe, les mots et les expériences diffèrent. Cela nous donne une base pour parler de la même chose pendant les exercices.

Puis des exercices accompagnés

Je présente ma démarche et je propose des situations à comparer. Le premier module dure trois heures, en présentiel, avec six personnes maximum. Ce format me donne le temps d’écouter chacun et de revenir sur ce qui reste difficile à décrire.

Après la séance

Je vous laisse un temps de pratique pour reprendre vos notes et affiner vos repères. Le second module est une possibilité pour celles et ceux qui souhaitent poursuivre et aborder le volet spirituel de ma démarche.



08 / POUR LA SUITE

Préparer notre rencontre

Si vous venez me rencontrer à Saint-Aubin-de-Médoc, vous pouvez apporter une question, une note de votre carnet ou simplement votre curiosité.

Une observation à partager

Qu’est-ce que j’ai remarqué dans une situation précise ? Est-ce que quelque chose est revenu au fil de plusieurs essais ?

Une question à me poser

Qu’est-ce qui reste flou pour moi ? Ai-je besoin d’aide pour décrire une sensation, comparer des essais ou comprendre le déroulement de l’atelier ?

Me contacter pour les prochaines dates
clairressenti.fr

Je présente le clair-ressenti comme une démarche personnelle et spirituelle. Elle ne remplace ni un avis médical ni un traitement.

D’après mon entretien du 19 avril 2026 (42 min 48 s). Dans la vidéo longue : le rôle des mains (03:11), l’échange initial en atelier (06:36), les repères corporels et la répétition (11:05 à 13:47), puis le format des modules (23:42 à 25:44).