



Stéphane Colle

SE LIBÉRER ET VIVRE LA MAGIE DE LA VIE



ARTICLE-EXPÉRIENCE · PRATIQUE ÉCRITE & AUDIO

Quand tout bouge autour de soi : revenir au corps pour retrouver son centre

Un chemin simple pour retrouver un point d'appui intérieur, écouter le corps et habiter le changement avec davantage de présence.

Stéphane Colle · Septembre 2026

Il arrive que tout semble bouger en même temps : les repères, les relations, le travail, les projets, l'image que l'on avait de soi ou de l'avenir. Dans ces passages, l'esprit cherche souvent une réponse immédiate. Pourtant, le premier mouvement n'est pas toujours de comprendre. Il peut être de revenir au corps, simplement, pour retrouver un point d'appui intérieur.

Retrouver son centre ne signifie pas faire cesser le mouvement. Ce n'est pas devenir insensible, ni parvenir à rester calme en toutes circonstances. C'est se rappeler qu'au milieu de ce qui change, une présence demeure accessible. Elle ne donne pas nécessairement toutes les réponses, mais elle permet de ne plus être entièrement emporté par les questions.

Le corps est souvent la porte la plus directe vers cette présence. Il ne vit ni dans le scénario de demain ni dans le commentaire d'hier. Il est là. Il respire, il touche le sol, il perçoit. Revenir à lui, c'est quitter un instant le bruit des interprétations pour rencontrer ce qui est réellement vécu, maintenant.

Pourquoi perd-on son centre quand tout change ?

Lorsque l'environnement devient incertain, l'attention se projette naturellement vers l'extérieur. Elle surveille, anticipe, compare et tente de prévoir. Ce mouvement a sa raison d'être : une part de nous cherche à retrouver de la cohérence et de la sécurité. Mais quand cette vigilance occupe tout l'espace, nous pouvons perdre le contact avec notre propre rythme.

On pense davantage. On cherche le bon choix, la bonne explication, le moment où les choses redeviendront comme avant. Le corps, lui, peut se contracter sans que nous le remarquions : la mâchoire se serre, les épaules montent, le ventre se noue, le souffle devient plus court. Non parce que quelque chose serait « mal » en nous, mais parce que nous essayons de tenir au milieu de l'inconnu.

Perdre son centre n'est donc pas un échec spirituel. C'est une expérience humaine. Et le retour ne demande pas de se corriger avec dureté. Il commence souvent par un geste plus humble : reconnaître que l'on est bousculé, puis revenir vers soi sans jugement.

Revenir au corps : un retour au réel

Le corps ne demande pas que l'on possède une technique parfaite. Il demande surtout que l'on consente à le sentir. Le poids du bassin sur une chaise. La plante des pieds dans les chaussures. La température de l'air sur le visage. Le mouvement naturel de la respiration. Ces sensations peuvent paraître ordinaires, mais elles ont une qualité précieuse : elles nous ramènent à ce qui est là.

Quand l'esprit raconte : « Je ne vais pas y arriver », le corps peut répondre par une information plus simple : « En cet instant, mes pieds touchent le sol. » Quand la pensée veut résoudre toute la semaine, le corps rappelle : « Cette respiration est en train d'avoir lieu. » Il ne nie pas les difficultés. Il réduit seulement la distance entre nous et l'instant présent.

Habiter le corps plutôt que le contrôler

Revenir au corps ne consiste pas à lui imposer le calme. Si une agitation est présente, elle peut être rencontrée. Si le souffle est court, il n'est pas nécessaire de le forcer. Si une émotion apparaît, elle n'a pas besoin d'être chassée pour que la pratique soit « réussie ».

Habiter le corps, c'est laisser de la place à l'expérience telle qu'elle est. On peut sentir une tension et, en même temps, le soutien du fauteuil. Percevoir une peur et, en même temps, la chaleur des mains. Entendre le tumulte des pensées et, en même temps, un son dans la pièce. Le centre ne se trouve pas en supprimant une partie de soi, mais en élargissant doucement la présence.

Retrouver une sécurité intérieure, pas une certitude extérieure

Nous confondons parfois sécurité et garantie. Nous nous sentirions en sécurité si nous savions exactement ce qui va arriver, si personne ne changeait, si aucune porte ne se fermait. Mais la Vie ne nous offre pas toujours cette stabilité. Elle avance, transforme, défait et renouvelle.

La sécurité intérieure est d'une autre nature. Elle ne dit pas : « Rien ne bougera. » Elle murmure plutôt : « Je peux rester en lien avec moi pendant que cela bouge. » Elle se construit dans de petits retours répétés : sentir le sol, écouter ses limites, ralentir avant de répondre, reconnaître ce qui a besoin d'espace.

Cette sécurité n'est pas une forteresse. Elle est une relation vivante avec soi. Elle permet de traverser l'incertitude sans exiger de soi une maîtrise totale.

Le centre n'est pas un lieu figé

On imagine parfois le centre comme un état parfait : silencieux, stable, lumineux, à l'abri de toute émotion. Cette image peut devenir une nouvelle exigence. Dès que la colère, la tristesse ou la confusion reviennent, on croit avoir perdu le chemin.

Mais le centre est moins un état qu'un mouvement de retour. Il peut être retrouvé au cœur même d'une émotion. Il est présent dans l'instant où l'on cesse de fuir ce que l'on ressent. Dans la seconde où l'on pose une main sur soi. Dans le choix de ne pas répondre immédiatement. Dans la simplicité d'un « je ne sais pas encore ».

Être centré ne veut pas dire être immobile. Un arbre vivant bouge avec le vent. Ses branches se déplacent, ses feuilles frémissent, parfois certaines tombent. Son enracinement ne l'empêche pas de bouger ; il lui permet de rester en relation avec le mouvement. Pour nous aussi, l'ancrage peut devenir une manière souple d'habiter le changement.

Ce que le corps peut nous apprendre dans les périodes de mouvement

Reconnaître ce qui est déjà là

Avant de chercher à aller mieux, il est possible de nommer intérieurement ce qui est présent : « Il y a de la peur », « il y a de la fatigue », « il y a beaucoup de pensées ». Cette formulation crée un peu d'espace. Nous ne sommes pas seulement la peur ou la fatigue ; nous sommes aussi la présence qui les remarque.

Différencier l'urgence réelle de l'urgence intérieure

Tout ce qui semble urgent ne l'est pas nécessairement. Une sensation intense peut pousser à décider, écrire ou agir tout de suite. Revenir au corps permet parfois de laisser passer quelques minutes avant de choisir. Si une action concrète est réellement nécessaire, elle pourra alors partir d'un endroit un peu moins réactif.

Entendre les limites et les besoins simples

Dans les grands passages, nous cherchons souvent une réponse profonde alors que le corps demande d'abord quelque chose de très simple : boire, manger, marcher, se reposer, réduire les sollicitations ou retrouver un peu de silence. Répondre à ces besoins n'enlève rien à la dimension spirituelle de l'expérience. Au contraire, cela l'incarne.

PRATIQUE GUIDÉE

Se déposer dans le corps en quelques minutes

VERSION COURTE À LIRE · QUELQUES MINUTES

Cette pratique peut se faire assis ou debout, les yeux ouverts ou fermés. Il n'y a rien à atteindre. Si une étape ne te convient pas, laisse-la de côté. Tu peux t'arrêter à tout moment et regarder autour de toi.

1. Regarde l'espace. Prends un instant pour laisser ton regard se poser sur trois objets autour de toi. Sans les analyser, remarque leurs formes, leurs couleurs, leur présence.
2. Sens les appuis. Porte l'attention vers les points de contact : les pieds sur le sol, le bassin sur le siège, le dos contre un dossier. Laisse le support te porter un peu plus.
3. Accueille la respiration telle qu'elle est. Ne cherche pas à respirer plus profondément. Sens simplement où le mouvement est perceptible : dans le ventre, la poitrine, les narines, ou ailleurs.
4. Pose une main sur le corps. Si ce geste est confortable, place une main sur le cœur, le ventre ou un autre endroit qui appelle ton attention. Perçois la chaleur et le poids de la main.
5. Nomme doucement. Complète intérieurement la phrase : « En cet instant, je remarque... » Laisse venir une sensation, une émotion ou un mot, sans chercher à le modifier.
6. Élargis la présence. Sens à la fois ce qui est inconfortable et un appui disponible. Par exemple : « Il y a de l'agitation, et mes pieds sont soutenus. » Les deux peuvent coexister.
7. Écoute le prochain petit geste. Demande-toi : « De quoi ai-je besoin maintenant, de façon simple et réaliste ? » Peut-être une pause, un verre d'eau, quelques pas, un message à différer ou une tâche à terminer.

Avant de reprendre ton activité, regarde de nouveau autour de toi. Il ne s'agit pas de vérifier si tout a disparu, mais de sentir si tu es un peu plus en lien avec toi-même. Même un déplacement très léger compte.

Méditation guidée : revenir au corps et retrouver son centre

Version audio enrichie 15 minutes

[Écouter la méditation guidée sur SoundCloud](#)



Faire de ce retour une manière de vivre

Une pratique ponctuelle peut aider, mais le corps devient un véritable repère lorsque nous revenons à lui dans les moments ordinaires. Avant d'ouvrir un message important. En attendant que l'eau chauffe. Entre deux rendez-vous. Avant de dire oui. Après une conversation qui remue.

Quelques secondes suffisent parfois : sentir les pieds, desserrer la mâchoire, laisser sortir l'expiration, regarder le ciel. Ces gestes ne sont pas spectaculaires. Ils créent pourtant une continuité intérieure. Peu à peu, on remarque plus tôt le moment où l'on se quitte, où l'on se tend, où l'on veut aller trop vite. Et l'on apprend à revenir sans se reprocher d'être parti.

Il peut aussi être précieux de choisir un rappel concret : une pierre sur le bureau, une sonnerie discrète, le passage d'une porte, le geste de poser les mains sur le clavier. Non pour transformer la présence en obligation, mais pour ouvrir plusieurs petites portes dans la journée.

Quand le corps parle, l'écouter plutôt que le combattre

À regarder : quand le corps parle fort...

Une courte vidéo pour considérer autrement ce qui se manifeste dans le corps et revenir à l'écoute plutôt que combattre la sensation.

[Voir la vidéo sur YouTube](#)

Prolonger l'expérience avec la SonoVibration Originelle

Si tu souhaites approfondir ce retour au corps, l'album prolonge précisément cette expérience. Il réunit une présentation, une méditation guidée de lancement et un pour t'accompagner plus profondément et à ton rythme. L'album est disponible en écoute et en téléchargement sur Bandcamp.

[Découvrir l'album sur Bandcamp](#)



Questions fréquentes

Comment retrouver son centre quand on se sent submergé ?

Commence par réduire l'horizon. Plutôt que de résoudre toute la situation, reviens à une sensation concrète : les pieds au sol, le contact d'un siège, un son autour de toi. Puis demande-toi quel est le prochain geste simple et possible. Si la situation est trop difficile à traverser sans aide, chercher un soutien adapté est aussi une manière de prendre soin de toi.

Faut-il méditer longtemps pour revenir au corps ?

Non. Quelques secondes de présence répétées dans la journée peuvent déjà modifier la façon d'habiter un moment. La régularité douce compte souvent davantage que la durée. Il n'est pas nécessaire de fermer les yeux ni de créer des conditions parfaites.

Que faire si sentir son corps est inconfortable ?

Ne te force pas. Tu peux commencer par des repères extérieurs : regarder la pièce, écouter les sons, sentir un objet dans ta main ou marcher tranquillement. Choisis ce qui te semble suffisamment confortable. La présence peut se construire progressivement, dans le respect de tes limites.

Retrouver son centre signifie-t-il ne plus ressentir d'émotions fortes ?

Non. Les émotions peuvent rester présentes. Retrouver son centre consiste plutôt à ne pas être entièrement confondu avec elles. On peut ressentir intensément et garder, en même temps, un lien avec le souffle, les appuis et la capacité de choisir son prochain geste.

Comment savoir si l'on est revenu à son centre ?

Il n'y a pas de signe unique. Cela peut être un peu plus d'espace dans la respiration, une pensée moins pressante, une sensation d'appui, une limite plus claire ou la permission de ne pas savoir. Le changement peut être discret. Le centre se reconnaît souvent à une présence plus simple, non à une expérience extraordinaire.

Conclusion : revenir, encore et encore

Quand tout bouge autour de soi, le réflexe est souvent de chercher au-dehors le point fixe qui nous rassurera. Parfois, ce point n'existe pas encore. Les réponses viendront plus tard, les contours se redessineront, un nouveau chemin apparaîtra peut-être.

En attendant, le corps est là. Non comme une solution à tout, mais comme un lieu de rencontre avec le réel. Revenir aux pieds, au souffle, aux appuis et aux sensations permet de ne pas abandonner sa propre présence au milieu du changement.

Retrouver son centre n'est pas se retirer de la Vie. C'est y revenir plus pleinement : avec ce qui tremble, ce qui ne sait pas, ce qui espère et ce qui, profondément, demeure. Un retour après l'autre.

□ *Stéphane Colle – Se libérer et vivre la magie de la Vie.*

Liens utiles

Tous les liens de cette page sont cliquables. Tu peux aussi retrouver la méditation et l'album grâce aux QR codes présents dans ce document.

Article original en ligne

Retrouve la version web de cet article, le lecteur audio intégré et les mises à jour éventuelles.

[Ouvrir l'article sur stephane-colle.com](https://stephane-colle.com)

Site officiel SLVV	Articles, accompagnements et actualités	Ouvrir
Ressources offertes	Pratiques et contenus à découvrir librement	Ouvrir
Audios MP3	Retrouver les audios proposés par Stéphane	Ouvrir
Contact	Écrire à Stéphane	Ouvrir
YouTube	Stéphane Colle – Vivre la magie de la Vie	Ouvrir
Facebook	Page officielle Stéphane Colle	Ouvrir
Instagram	@vivre.la.magie	Ouvrir

AUTRES ARTICLES À DÉCOUVRIR

- [Rester avec l'attente sans la combattre](#)
- [Changer sa vibration en un instant](#)

□ *Stéphane Colle – Se libérer et vivre la magie de la Vie.*

© 2026 Stéphane Colle - Tous droits réservés