



PLAN DE COURS **La sensualité** sa santé intérieure

avec ROBERT SAVOIE



Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

- Vous sensibiliser au besoin naturel qu'est la sensualité.
- Vous inspirer le goût de prendre en charge votre besoin de sensualité.
- Vous placer en situation pour vivre le plaisir conscient de la sensualité.
- Être à l'écoute de votre corps pour détecter le manque de sensualité, les blocages, les croyances, les tabous, etc.
- Identifier des moyens concrets pour prendre en charge votre besoin de sensualité.
- Explorer sa capacité à vivre sa sensualité dans son corps.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

2- Exposé sur la sensualité :

2-1-Définition de la sensualité :

- Aptitude à goûter le plaisir d'essence, à être réceptif aux sensations physiques.
- La sensualité c'est la capacité d'apprécier une saveur, une fragrance, une teinte, timbre de voix, texture, ligne, une sensation...
- La sensualité c'est l'attachement au plaisir des sens.
- La sensualité n'est pas obligatoirement liée à la sexualité ou à l'attirance sexuelle.
- La sensualité signifie tout ce qui a rapport avec toutes formes de sensations causées par les cinq sens.
- La sensualité c'est une vigilance gourmande de tous les sens.

Être sensuel c'est tout simplement ça voir célébrer la vie en jouissant pleinement de tous ses sens.

Mes sens sont des moyens d'entrer en contact avec le monde extérieur. Ils ont un rôle indéniable à jouer dans nos relations avec l'entourage et avec l'environnement.

Le début de la vie commence par la sensualité :

- Le toucher
- Le goût
- L'odorat
- La vue
- L'ouïe

Les éléments déclencheur qui favorisent la sensualité :

Il y a des éléments essentiels pour vivre la sensualité dans son corps :

- Le temps
- La disponibilité
- S'attarder
- Être réceptif

1. Offrir sa peau au toucher... où habiter son corps

Notre peau est notre premier moyen de communication.

2. Développer sa palette olfactive... ou mieux se souvenir

Le relais entre une odeur et le cerveau limbique, siège de l'émotion, est très rapide.

3. Savourer la routine... ou être à l'écoute de ses émotions

Décidé de faire une activité routinière plus consciemment

4. Cuisiner des bons petits plats... où se rendre heureux

La cuisine est sensuelle parce qu'elle est un acte d'amour.

5. Bouger son corps... Ou se relier au monde

Bouger en écoutant son corps, son souffle, sa respiration, bouger en éprouvant consciemment ce que l'on ressent, plaisir ou douleur, nous remet en contact avec soi

- Accueillir les sensations dans mon corps, qu'elle qu'elles soient, sans commentaire, ni jugement, ni projection de ce qu'il faudrait ou non ressentir.
- Être sensuel, c'est ne plus considéré son corps comme quelque chose d'abstrait, ou comme un objet en dehors de soi... mais bien comme faisant partie de soi.

3- **Les obstacles à la sensualité :**

La vie moderne qui nous place dans un tourbillon d'action dans lesquelles nous nous laissons entraîner sans prendre le temps de vivre et de nous occuper de nous.

- Le manque de temps (horaire trop chargé)
- La non-disponibilité (la tête ailleurs)
- Ne pas prendre le temps (banalisation du besoin)
- C'est fermé aux expériences.
- Jugement face au mot sensualité.
- Tabou face à prendre soin de sa sensualité.
- Difficulté à se donner le droit au plaisir (croyances, interjection)
- La non-importance.
- La non-présence.

4- Les conséquences au manque de sensualité :

Sans trop s'en rendre compte, pris par le train-train quotidien, la personne se met à vieillir plus rapidement. Des symptômes se manifestent tel que :

- Mauvaise digestion.
- Migraine.
- Fatigue.
- Manque d'entrain.
- Embonpoint.
- Douleur physique.
- Raideur.
- Mauvaise humeur.
- Facilement contrarié.
- Etc.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

5- Exposé : le plaisir (S'accepter soi-même comme être de plaisir)

5-1- Définition :

État de contentement qui crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir, bien-être. **(Larousse)**

- Être en mesure de s'accepter pleinement comme être de plaisir.
- La reconnaissance du moi, comme être de plaisir, dans mon droit d'exprimer et de prendre le plaisir.

5-2- Les introspections face au plaisir :

- Tais-toi
- Ne ris pas trop fort
- Ne bouge pas
- Ne pleure pas
- C'est assez
- Tabou
- Ne fais pas tant de bruit
- Il ne faut pas qu'on nous entende
- Reste tranquille
- Pas si fort
- Il fallait se cacher pour vivre son plaisir.

6- Conclusion :

Les éléments favorables pour nourrir la sensualité :

- Le temps
- La disponibilité
- Être réceptif
- Les rituels
- S'attarder
- Goûter
- Apprécier
- Développer une aptitude à goûter les plaisirs des sens.
- Être conscient et retravailler les croyances négatives, les mettre de côté.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

7- Travail d'écriture : La sensualité

1. Qu'avez-vous vécu durant le webinaire ZOOM ?

2. Créer un chemin de vérité suite à une expérience que vous avez vécu dans votre histoire de vie?

3. Qu'avez-vous appris sur vous suite à ce travail d'écriture?

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.