

ACTION 7 : Attention à la posture !

Redressez-vous !



On dit souvent que pour incarner quelque chose, il faut agir comme si nous l'étions déjà. Le cerveau, comme avec son rapport aux images, interprète les postures que nous employons de différentes façons. Lorsque nous sommes prostré sur nous-même, nous renvoyons une image d'insécurité et de mal à l'aise. Notre cerveau coordonne donc nos ressentis en conséquence. Par contre, si l'on se tient droit, comme les gens qui semblent avoir de l'assurance, notre cerveau traduira ça par une prise d'assurance et d'autonomie.

Cette astuce peut paraître bien simple, mais elle est d'autant plus vraie concernant l'image que nous, personnes aspergers, renvoyons au monde. Lorsque nous nous redressons en étant seuls, nous influons sur la façon dont notre corps perçoit la façon dont nous nous sentons. Lorsque nous nous redressons en situation

sociale, nous pouvons influencer la vision que les autres personnes ont de nous. Ainsi, en nous tenant droit, nous renverrons une image de nous d'avantage ouverte et sociale, qu'en gardant une posture prostrée (d'avantage associée à la peur, l'inconfort et la soumission chez les non-autistes)

Cette attitude permet de reprendre confiance en vous et en votre corps, et donc, d'agir avec plus de facilité, et de contrer vos sentiments de blocages.

La posture influe sur le sentiment de puissance, d'ouverture, de confiance, ou bien sûr celui de victime et de soumission.

Redresser vous. Tendez le cou vers le plafond en redressant votre tête. Baissez légèrement le menton et respirez.

Un léger sourire sur vos lèvres, et vous voilà avec une allure confiante.

Voici un petit exercice pour bien comprendre :

Asseyez-vous et croisez vos bras sur votre poitrine. Penchez-vous en avant en arrondissant le dos et regardez vers le sol.

Dans cette position, prenez une grande inspiration.

Cette respiration sera limitée et inconfortable.

Maintenant, toujours assis, redressez vous jusqu'à ce que votre dos soit droit. Placez vos bras le long du corps, les épaules en légèrement en arrière. La tête droite et le regard fixé devant vous. Maintenant, prenez une nouvelle fois une grande inspiration. Le résultat devrait être bien plus confortable.