



BALAYAGE CORPOREL

Ressentir

Durée	10 à 15 minutes
Matériel	Aucun ou texte ou enregistrement d'un balayage corporel
Objectifs généraux de l'atelier	Observer ses sensations et sa respiration Prendre conscience des détails du moment présent

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS

On court les parcs d'attractions, on visionne des vidéos sensationnelles, on mène une quête de sensations fortes et d'intensité. Mais à quand remonte la dernière fois où on s'est arrêté pour ressentir le sol sous nos pieds, la douceur des couvertures ou l'émerveillement devant un paysage magnifique?

Peut-être passe-t-on à côté de ce que c'est que de ressentir réellement. Pourquoi ne pas laisser un peu en plan le résultat et la rapidité pour s'ouvrir davantage à ces petits détails qui colorent les individus, qui permettent de se comprendre et de changer de regard sur le quotidien?

Amener son attention vers ses sensations permet d'accéder au moment présent et donc à cet état de pleine conscience. Le balayage corporel est un moyen simple pour s'entraîner à ressentir. Il peut d'ailleurs évoluer avec le temps, en accordant son attention à diverses parties du corps et se prolonger dans le temps.

Le balayage corporel consiste à porter attention aux différentes parties du corps pour observer les sensations, sans tenter de les changer (Baer, 2003).

Conseil d'animation

Guidez lentement, en expérimentant vous aussi vos sensations en même temps que les élèves, pour mieux incarner le balayage corporel.

Bon à savoir...

Le milieu scolaire est un milieu intéressant pour permettre aux élèves d'intégrer la pleine conscience dans leur quotidien.

Par ailleurs, il a été montré dans plusieurs études que

l'apprentissage de la pleine conscience est largement bonifié lorsque la pratique se poursuit entre les activités dirigées. Les bénéfices augmentent quand l'accent est mis sur la fréquence plutôt que sur la durée.

Présentez la pleine conscience comme un moment pour prendre soin de soi, plutôt que comme une obligation ou une routine.

(Lucas-Thompson et al., 2018; Mulhearn et al., 2017)

CONSIGNES

1. Proposez aux élèves de se disperser dans la classe, si c'est possible, et de s'installer dans une position confortable. Le balayage corporel peut se faire assis, debout ou couché, sans problème. Suggérez-leur de s'installer dans un endroit où ils se sentiront moins dérangés par la présence des autres. Rappelez-leur qu'ils n'ont pas à se mettre la pression pour demeurer immobiles tout au long de l'exercice. S'ils en ressentent le besoin, ils peuvent bouger doucement.
2. Prenez soin de mettre en place, le plus possible, une ambiance de détente. Fermez les lumières et les rideaux, fermez la porte pour réduire les bruits de l'extérieur, etc.
3. Utilisez le *verbatim* présenté dans la fiche complémentaire pour guider le balayage corporel. Si vous le souhaitez, vous pouvez animer avec votre propre version d'un balayage corporel ou utiliser une version audio existante, par exemple celle disponible sur le site Web du Centre RBC : <https://soundcloud.com/deplus-498258533/a-s2balayagecorporelmp3>
4. Si certains élèves éprouvent plus de difficulté à ressentir clairement leur corps, invitez-les à bouger doucement la partie du corps qui est suggérée. Par exemple, ils pourraient activer légèrement le bout de leurs doigts pour augmenter les sensations et faciliter leur attention sur celles-ci. Rappelez aussi aux élèves qu'il se peut qu'ils ne ressentent rien du tout à certains moments et que c'est tout à fait normal. Ils peuvent alors porter leur attention sur leur respiration.
5. Terminez l'activité en animant une discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Qu'as-tu remarqué de spécifique par rapport à tes sensations ou à l'ensemble de ton corps?
 - Comment était ton attention durant l'exercice? As-tu été capable de conserver ton attention? As-tu trouvé sommeil? Qu'as-tu ressenti? Calme, agitation, impatience ?
 - As-tu ressenti une différence avant et après l'exercice ?

POUR ALLER PLUS LOIN

Proposez à vos élèves d'expérimenter un balayage corporel par eux-mêmes, sans être guidés par un texte ou une voix extérieure. Peut-être que certains d'entre eux trouveront plus facile et plus concret d'observer et de ressentir à leur rythme, sans suggestion de sensations qui ne leur correspondent qu'en partie. Invitez-les à explorer et à cultiver ce sens de l'observation silencieuse et cet ancrage au moment présent.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Installe-toi dans une position confortable. Si tu peux t'allonger sur le dos, dans un endroit où tu ne seras pas dérangé(e), profite-en. Durant cet exercice, la détente peut survenir ou pas et c'est normal. L'intention est de prendre conscience des sensations quand tu déplaces ton attention vers les différentes parties de ton corps. *(Pause)*

Commence en fermant les yeux si tu le souhaites et en prenant le temps d'observer ta respiration, sans la changer. Prends le temps de sentir les mouvements de tes inspirations et de tes expirations. Apporte ton attention sur le chemin de l'air qui entre dans ton corps, qui remplit tes poumons et qui retourne vers ton nez ou ta bouche pour sortir. *(Pause)*

À présent, tu peux déplacer ton attention vers tes pieds. Essaie de sentir leur température, leur contact avec tes bas ou tes chaussures. Peut-être que tu ne sens rien de particulier et c'est tout à fait correct aussi. *(Pause)*

Tu peux maintenant diriger ton attention vers tes jambes. Observe les différentes sensations de tes chevilles à tes hanches. Prends conscience de leur position dans l'espace et par rapport au reste de ton corps. Observe leur angle, leur point de contact avec le sol, la chaise ou le mur sur lequel tu as pris appui. *(Pause)*

Si tes pensées se sont perdues en chemin, c'est tout à fait normal. Ramène-les simplement vers ta prochaine inspiration.

Dès maintenant, tu peux observer ton abdomen, ta cage thoracique, ton cou. Peut-être que tu peux sentir le mouvement de ta respiration dans cette région de ton corps. Essaie d'observer si tu ressens quelque chose de particulier. Encore une fois, il se peut que tu ne sentes rien du tout et c'est correct aussi. *(Pause)*

Je t'invite maintenant à porter attention à tes bras. Laisse venir les sensations de tes épaules *(Pause)*, de tes coudes *(Pause)*, de tes mains *(Pause)*, de tes doigts *(Pause)*.

À présent, tu peux observer les sensations de ton visage, de ton front, de ta bouche. Peut-être peux-tu observer des sensations dans ta mâchoire. Peut-être sens-tu que tes sourcils sont froncés. Peut-être aussi que tu ne ressens rien de particulier dans ton visage. Je te propose alors de revenir vers ta respiration pour demeurer dans le moment présent. *(Pause)*

Prends quelques instants pour reprendre contact avec ton environnement. Tu peux bâiller, t'étirer, ouvrir les yeux avant de reconnecter tranquillement avec ce qui se passe autour de toi.

