

BALAYAGE CORPOREL

Ressentir



Durée	10 à 15 minutes
Matériel	Aucun
Objectifs généraux de l'atelier	Porter attention à ses sensations et à sa respiration S'ancrer au moment présent

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS

On court les parcs d'attractions, on visionne des vidéos sensationnelles, on recherche les sensations fortes et l'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. L'exercice consiste à porter attention aux différentes parties du corps pour observer les sensations, sans tenter de les changer (Baer, 2003).

Pourquoi observer ses sensations?

- Pour améliorer sa conscience corporelle
- Pour s'ancrer au moment présent
- Pour apprendre à ressentir

Saviez-vous que...

Le milieu scolaire est propice 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., 2019; Mulhearn et al., 2017)

Conseil d'animation

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

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 ont le droit de bouger doucement durant l'exercice, s'ils en ressentent le besoin.
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. Servez-vous du *verbatim* présenté dans la fiche complémentaire pour guider le balayage corporel ou utilisez cette [version audio](#).
4. Si certains élèves ont plus de difficultés à ressentir ce qui se passe dans 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 amener leur attention sur ceux-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 correct. 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 observé par rapport à tes sensations ou à l'ensemble de ton corps?
 - Comment était ton attention durant l'exercice? Est-ce que tes pensées essayaient toujours de s'enfuir ou de s'emmêler comme dans un tourbillon? Qu'as-tu ressenti (Calme, agitation, impatience, impression de sommeil)?
 - Maintenant que l'exercice est terminé, est-ce que tu ressens quelque chose de différent, en comparaison avec le début de 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 confortablement. Durant cet exercice, peut-être que tu te sentiras plus détendu, peut-être pas, et c'est tout à fait correct. Essaie de prendre conscience des sensations quand tu observes les différentes parties de ton corps. *(Pause)*

Commence en fermant les yeux et en te concentrant sur ta respiration, sans la changer. Peux-tu observer ton ventre qui monte et qui descend quand tu respirez? Observes-tu ton souffle qui commence par chatouiller ton nez, qui descend dans ta gorge et qui remplit tes poumons en soulevant ton ventre et tes clavicules? Puis, il reprend le chemin de la sortie, en remontant jusqu'à ton nez ou ta bouche. Donne-lui ton attention pour un moment. *(Pause)*

À ton rythme, déplace ton attention vers tes pieds. Prends le temps de te demander ce que tu peux observer de particulier à cet endroit de ton corps. Est-ce que tes pieds sont plutôt froids ou plutôt chauds ou comme d'habitude? Est-ce que tu sens tes bas ou tes chaussures qui recouvrent tes pieds? Peut-être que tu ne sens rien de particulier et c'est tout à fait correct aussi. *(Pause)*

En ce moment, que se passe-t-il dans tes jambes? Observe-les du bas vers le haut. Est-ce que tes genoux sont pliés ou allongés? Que ressens-tu dans tes genoux? Est-ce que tes jambes sont appuyées sur le sol ou sur une chaise? Peux-tu observer la texture, l'effet de ce contact avec tes jambes? Prends un moment pour essayer de ressentir tous les petits détails qui se passent dans tes jambes. *(Pause)*

Peut-être que tes pensées se sont perdues en chemin. Ça arrive et c'est normal. Rappelle-leur simplement qu'elles peuvent s'accrocher à ta prochaine inspiration pour t'aider à revenir dans le moment présent.

Dès maintenant, tu peux observer ton ventre, ta poitrine et ton cou. Tout à l'heure, tu t'es concentré sur les mouvements de ta respiration. Peux-tu le faire encore un peu? Y a-t-il autre chose que tu peux ressentir? Des gargouillements dans ton estomac, les battements de ton cœur, de la peine ou de la joie qui serre ton ventre? Qu'est-ce que tu ressens dans ton cou et dans ta gorge? Encore une fois, rappelle-toi qu'il se peut que tu ne sentes rien du tout et c'est correct aussi. *(Pause)*



Quand tu es prêt(e), je t'invite maintenant à porter attention à tes bras, tes épaules et tes mains. Est-ce que tes mains sont fermées en forme de poing ou tes doigts sont allongés? *(Pause)* Que ressens-tu à tes coudes? Est-ce qu'ils sont déposés quelque part ou dans les airs, pliés ou allongés? *(Pause)* Et tes épaules, est-ce qu'elles sont montées près de tes oreilles ou relâchées de chaque côté de ton corps? *(Pause)* Prends le temps d'observer toutes tes sensations du bout des doigts jusqu'aux épaules.

Avant de terminer, et si on faisait monter ton attention dans ton visage? Si je te demandais d'amener ton attention sur ta bouche, tes yeux et tes sourcils, qu'est-ce que tu observerais? 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 te concentrer sur ta respiration. *(Pause)* Tranquillement, tu peux maintenant ouvrir les yeux et regarder autour de toi. Prends le temps qu'il te faut pour bâiller, t'étirer et rire un peu, même, si tu en as envie.