

3.1 Mise en situation

Les instructions qui suivent doivent être comprises comme une invitation : vous pouvez les suivre et participer à l'exercice, si vous le souhaitez. Pendant tout l'exercice, vous gardez le contrôle de ce qui se passe.

Vous pouvez fermer les yeux pendant l'exercice pour augmenter votre concentration. Si vous ne souhaitez pas fermer les yeux, vous les laissez ouverts et posez votre regard sur un point quelque part devant vous.

Prenez maintenant une position assise confortable : la plante des pieds est posée bien à plat au sol, le dos est en contact avec le dossier, les mains et les avant-bras reposent doucement sur les cuisses ou les accoudoirs.

Modifiez votre position aussi longtemps qu'il faut pour que le contact avec le sol ou la chaise soit aussi confortable que possible.

3.3 Le Bodyscan

Maintenant, je vous invite à participer à un autre exercice.

Cet exercice consiste à concentrer votre attention sur votre corps et ses différentes parties avec votre pleine conscience – l'exercice est appelé le balayage corporel ou **Bodyscan**.

Vous pouvez imaginer, si vous voulez, que cette pleine conscience est comme un toucher du corps tout en douceur.

Vous gardez le contrôle de cet exercice. À vous de voir ce qui est bon pour vous.

Commencez par le sommet de la tête. Portez votre attention à cette région.

Prenez conscience des sensations que vous pouvez y découvrir.

Le ressenti est-il agréable ou désagréable ?

Est-ce que c'est plutôt froid ou chaud ?

Ou bien ne ressentez-vous peut-être rien du tout ?

Tout ce que vous ressentez est ok. Il n'y a pas de bien ou de mal.

Lorsque vous faites cet exercice pour la première fois, il sera peut-être plus facile de ne porter votre attention qu'à ce que vous ressentez à l'extérieur du corps. Autrement, vous pouvez essayer de ressentir les sensations à l'extérieur et à l'intérieur du corps.

Ensuite, dirigez votre attention vers l'occiput. Prenez bien conscience de cet endroit et de ce que vous y ressentez.

Puis continuez en dirigeant votre attention aux oreilles.

Au front.

Aux yeux.

Prenez conscience de vos joues.

Du nez.

De la bouche.

Et de la région entre la bouche et le nez.

Du menton. Notez les sensations que vous pouvez y découvrir.

Est-ce que c'est agréable ?

Est-ce que c'est chaud ou froid ?

Ou bien pouvez-vous rien ressentir en ce moment ?

Prenez bien conscience de votre cou et de votre nuque.

Puis continuez en dirigeant votre attention aux épaules. Prenez conscience de vos épaules. Relâchez vos épaules.

Puis continuez en dirigeant votre attention aux bras – quelles sensations y ressentez-vous ?

Prenez bien conscience de vos avant-bras.

De vos mains.

Observez si vos mains sont très tendues – si vous voulez vous pouvez permettre à vos mains de s'ouvrir et de se relâcher.

Prenez conscience de vos bras et mains comme un tout, de l'épaule jusqu'aux pointes des doigts.

3.5 Reprise

Quand vous êtes prêts, alors commencez à revenir lentement à l'ici et maintenant en emportant avec vous dans le présent toutes les bonnes sensations. Votre corps les mémorisera.

Dites maintenant à vous-même que vous allez doucement terminer l'exercice. Prenez une inspiration profonde.

Revenez consciemment avec votre attention dans le lieu où vous êtes.

Sentez la chaise, et le sol sous vos pieds.

Bougez vos mains et vos pieds. Étirez vos bras et vos jambes, remuez-les vivement. Vous pouvez aussi serrer un poing, si vous voulez, ou vous lever et vous secouer.

Ouvrez vos yeux à présent (si vous ne l'avez pas encore fait), regardez autour de vous et examinez tout ce qui se trouve dans la pièce.

Sentez ce nouveau sentiment de force et d'énergie en vous.