

SANTÉ MENTALE

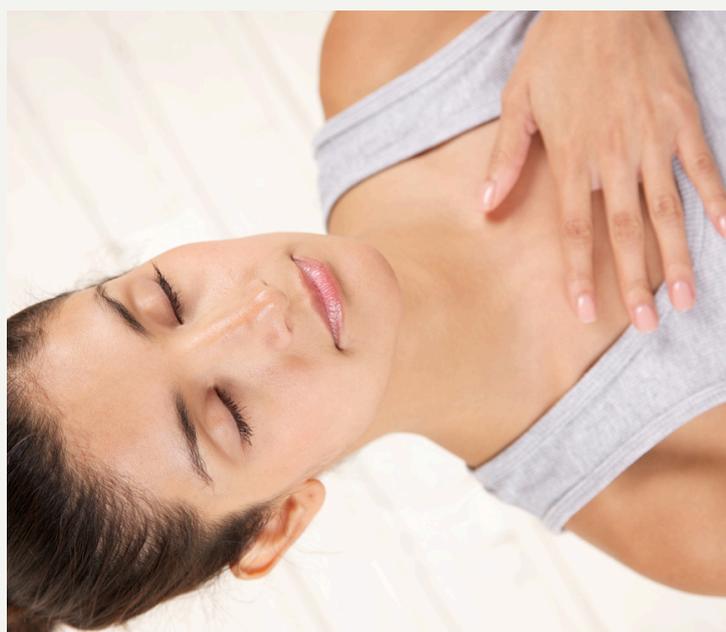
BALAYAGE CORPOREL

Le balayage corporel est une technique de méditation. Il s'agit d'un exercice simple qui vous aide à réintégrer le corps et l'esprit. L'objectif principal de cet exercice est de prendre pleinement conscience des sensations de notre corps. Cela entraîne une relaxation physique et mentale.

Cette activité consiste à reconnaître toutes les sensations de son corps. Vous ne devez pas essayer de changer ce que vous ressentez, ni même de devenir plus détendu ou plus calme.



Pendant le balayage corporel, faites attention à chaque région de votre corps pendant quelques secondes. Normalement, cela prend vingt à trente secondes. Cependant, il n'est pas nécessaire de mesurer le temps avec précision ou de compter les respirations ; il vous suffit simplement de prêter attention à chaque partie du corps aussi longtemps que vous le jugez nécessaire.



Vous pouvez expérimenter votre respiration et prêter attention aux sensations que vous découvrez dans votre corps. Imaginez que lorsque vous inspirez, l'air passe dans vos poumons et dans tout votre corps jusqu'à la partie que vous êtes en train de travailler. Puis, lorsque vous expirez, l'air traverse votre corps pour sortir de la zone sur laquelle vous travaillez vers l'extérieur. Lorsque vous ressentez une sensation intense, telle qu'une tension, dans une partie particulière du corps, notez comment cette partie du corps se sent lorsque vous « inspirez ». Observez ensuite comment les sensations changent lorsque vous expirez pour les relâcher. Si les sensations ne changent pas, ne vous inquiétez pas, continuez l'activité.

Au cours de cet exercice, il se peut que votre esprit soit distrait par certaines pensées. Cela est tout à fait normal. Lorsque vous vous en apercevez, reconnaissez doucement que vous avez été distrait et revenez doucement à la partie du corps sur laquelle vous vouliez vous concentrer.



Les vidéos et instructions suivantes sont à votre disposition pour vous aider à réaliser cette activité. Lisez les instructions avant de commencer à pratiquer cette technique et faites-le avec un ami ou un membre de votre famille. À tour de rôle, l'un lit les instructions pendant que l'autre pratique le balayage corporel.

Jeunes

Adultes

Instructions



Les instructions relatives au balayage corporel sont basées sur cette ressource de l'organisation [Recipesforwellbeing.org](https://www.recipesforwellbeing.org)

Pour plus d'informations sur les stratégies d'auto-assistance, visitez notre Centre de ressources pour enfants non accompagnés : ucresourcecenter.org.