

## RESSOURCE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT—SCRIPT DE BALAYAGE CORPOREL

- Demandez à vos élèves de fermer les yeux et de porter attention à leur respiration. Pour ce faire, vous pouvez leur offrir diverses suggestions. Voici quelques exemples :
  - Sans essayer de changer ou de contrôler votre respiration, commencez à remarquer comment le souffle entre dans votre corps et en sort. Entre-t-il et sort-il par votre nez? Votre bouche? Les deux?
  - Sans essayer de changer ou de contrôler votre respiration, commencez à remarquer la qualité du souffle qui entre dans votre corps et en sort. Votre respiration est-elle courte? Est-elle complète? Inspirez-vous et expirez-vous brusquement et rapidement? Ou inspirez-vous et expirez-vous lentement?
  - Où ressentez-vous le mouvement de votre souffle qui entre et sort? Sentez-vous votre ventre monter et descendre? Et votre clavicule? Votre souffle chatouille-t-il votre lèvre supérieure?
  - *Rappelez aux élèves de ne pas trop y penser et de plutôt sentir et observer doucement ce qui se passe.*
- Demandez aux élèves de remarquer s'ils ressentent de la douleur, un inconfort ou toute autre sensation intéressante et différente qu'à l'habitude lorsqu'ils et elles respirent et portent attention à leur souffle. Demandez-leur d'observer ces sensations sans bouger ni essayer de changer quoi que ce soit.
  - Si les élèves ont de la difficulté à faire cet exercice, offrez-leur la possibilité de compter jusqu'à quatre en inspirant, puis jusqu'à quatre en expirant, pour équilibrer leur respiration.
- En gardant les yeux fermés, demandez aux élèves de repérer mentalement leurs pieds et de remarquer toute sensation qui se présente en portant attention à cette région du corps. *Certain-es élèves pourraient ne pas avoir de sensations dans leurs pieds—affirmez que ceci est correct et invitez-les à remarquer l'absence de sensations.*
- À partir des pieds, demandez aux élèves de commencer à remarquer la sensation dans chaque partie du corps. Demandez-leur d'observer si cela change, ou pas, lorsque leur souffle change (en termes de qualité et de mouvement).
- Demandez aux élèves de faire la même chose des pieds à la tête. Pour cette activité, le silence est correct. Si vous pensez que le silence ne fonctionnera pas bien dans votre classe, vous pouvez faire jouer une musique douce. Ces affirmations pourraient aussi être utiles :
  - Sachez que ce que vous observez dans votre corps est unique à vous seul-e.
  - Il n'y a pas qu'une seule expérience universelle du corps.



### CE QUE NOUS PORTONS DANS NOTRE CORPS

*(Pour plus d'information sur les avertissements de contenu déclencheur, voir les modules 1.3 et 1.6)*

- Votre souffle peut vous servir à explorer vos sensations et à découvrir ce qui est agréable ou pas dans votre corps.
- Remarquer ces sensations corporelles fait partie du processus d'apprendre à communiquer à vos partenaires ce qui est agréable ou pas dans votre corps.
- Concluez cet exercice de visualisation en invitant les élèves à revenir à leur respiration (vous pouvez utiliser les étapes de respiration du début de l'exercice). Enfin, demandez aux élèves d'ouvrir lentement les yeux lorsqu'ils et elles se sentent prêt-es.