



Le balayage corporel

POUR LES ENFANTS

Se réalise en écoute une musique douce.

Installe-toi comme tu veux, assis ou allongé, tant que c'est confortable pour toi. N'hésite pas à bouger pendant cette histoire si tu en ressens le besoin.

Regarde une dernière fois autour de toi et ferme les yeux.

1

Prends une profonde inspiration, comme si ton ventre était un ballon. Souffle doucement. Respire à nouveau normalement

Sens les parties de ton corps en contact avec le lit, le fauteuil ou le canapé. Ta tête, tes bras, ton dos, tes jambes, tes talons. Écoute ta respiration naturelle.

Observe toutes les sensations dans ton corps (ça picote ? ça chauffe ? c'est froid ? c'est agréable ?). Sens ton corps qui se relâche.

2

Imagine maintenant une poudre magique. Une poudre tout douce, légère. Une poudre qui rend les choses calmes, détendues. Tu peux lui donner une couleur si tu veux. Une couleur de calme.

3

Imagine que cette poudre tombe sur ta tête. A son contact, le dessus de ta tête se détend. La peau sous tes cheveux se relâche.

Puis cette poudre magique vient caresser ton front et ton front devient lisse. Sens tes sourcils. Tes paupières sont lourdes, elles retombent sur tes yeux comme des rideaux. Dessous, tes yeux se reposent.

Les côtés de ton nez se relâchent. Tu sens l'air aller et venir doucement dans tes narines

La poudre magique descend sur tes pommettes, tes joues, ta bouche. Tes mâchoires et tes dents se desserrent.

Prends un petit temps pour ressentir toute ta tête : qu'est-ce qu'il se passe ? Qu'est-ce que tu sens ? Des picotements, de la chaleur... ?

4

Maintenant imagine la poudre de calme tomber sur ton cou, tes épaules. Tu les sens se relâcher.

La poudre descend le long de tes bras, elle s'éparpille tout autour de tes coudes, de tes poignets, de tes mains et sur chacun de tes doigts.

Tu sens comme tes bras deviennent plus lourds, ils sont tous mous, comme des spaghettis bien cuits.

Sens comme ton cou et tes bras sont maintenant détendus.

5

Puis la poudre magique tombe doucement sur ton dos. C'est à son tour de se détendre. Imagine-le s'enfoncer dans le matelas, comme dans du sable.

Observe toutes les sensations dans ton dos.

6

Maintenant la poudre s'éparpille sur ta poitrine. Sens comme elle se soulève doucement quand tu respirez, puis retombe, tranquillement.

La poudre glisse sur ton ventre. Observe ses mouvements. Comme il se soulève, puis redescend à chacune de tes respirations. Tu peux imaginer une fleur qui s'ouvre dans ton ventre quand tu inspires, et qui se referme quand tu expires. Fais ça sur quelques respirations, à ton rythme.

Qu'est-ce que cela fait dans ton corps quand tu respirez comme cela ?

Sens comme tout le haut de ton corps est maintenant agréablement calme.

7

La poudre tombe maintenant tout le long de tes jambes, en passant par tes genoux, tes mollets, tes chevilles et tes pieds jusqu'au bout de tes orteils.

Tu sens peut-être tes jambes devenir toutes molles. Est-ce qu'il y a d'autres sensations ?

8

Imagine la poudre magique répandue sur tout ton corps, de la tête jusqu'aux pieds.

Observe toutes les sensations dans ton corps. Il est peut-être plus lourd, ou plus léger, plus mou, plus chaud...

Ta respiration est douce. Tu es bien, tu flottes, paisiblement.

Souviens-toi que cette poudre est magique. Tu peux l'utiliser dès que tu en as besoin.

9

Prépare-toi maintenant à revenir tranquillement à tes activités.

Sens l'arrière de ta tête, tes bras, ton dos, ton bassin, tes jambes, tes talons

Imagine la pièce dans laquelle tu es installé.

Inspire profondément pour te donner de l'énergie. Souffle fortement. Respire naturellement.

Tu peux commencer à bouger légèrement tes mains, tes pieds. Si tu en ressens le besoin tu peux t'étirer comme un chat qui se réveille. Et lorsque tu seras prêt tu pourras ouvrir les yeux!