

## Fiche 8 → Le scanner

### Objectif

Apprendre à gérer son stress et à se recentrer sur soi.

### Matériel

Tapis, musique relaxante.

### Déroulement

Le groupe est rassemblé dans un lieu confortable.

Tu énonces les points suivants, lentement. Tu peux bien compter trois secondes entre chaque phrase :

*« Vous êtes en position allongée. Vous pouvez fermer les yeux ou les laisser ouverts comme vous préférez. Vous respirez doucement et placez vos bras le long du corps. Essayez de sentir votre corps comme s'il passait dans un scanner. Partez de bas en haut en commençant par vos pieds. Concentrez-vous sur les sensations du contact avec le sol, la couverture et votre environnement.*

*Puis vous remontez doucement à vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses. Si vous sentez des zones de tension, vous essayez de les relâcher. Fesses, bas du dos, ventre, vous remontez lentement le long de votre dos, et de votre ventre, votre poitrine. Puis à partir de vos doigts, vous remontez le long de vos mains, vos bras, vos épaules. Puis vous finissez par votre cou, votre tête, votre menton, votre bouche, votre nez, vos yeux et le haut de votre crâne.*

*Durant tout cet exercice, vous prendrez peut-être conscience que votre esprit ne cesse de s'échapper. Ramenez-le avec douceur à ce que vous êtes en train de faire : scanner votre corps en étant à l'écoute de vos sensations.»*

Tu peux prolonger le moment en demandant à tes animés comment ils se sentent à présent et ce qu'ils ont ressenti.

### Remarque

Afin de respecter chacun des participants, il est important que tu acceptes qu'un animé puisse quitter la salle lors de l'énoncé des phrases.



→ Du côté de chez soi

