FICHE 17 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le balayage corporel court

Habiter son corps plutôt que sa tête (pleine conscience)

OBJECTIF

Entraîner l'attention à se poser sur les sensations du corps, région par région, avec curiosité, pour sortir de la rumination et mieux tolérer les sensations liées à l'anxiété.

POUR QUI

Rumination, anxiété physique, tension chronique, difficultés d'endormissement.

DURÉE

10 min ; une fois par jour pendant 2 semaines

DÉROULÉ

1. Présente l'exercice : il ne s'agit pas de se détendre mais de remarquer, y compris les sensations désagréables.
2. Guide un balayage de 10 minutes : pieds, jambes, bassin, dos, ventre, poitrine, mains, bras, épaules, visage.
3. Pour chaque région : remarquer ce qui est là (chaleur, contact, tension, rien), puis passer à la suivante.
4. Échangez ensuite sur l'expérience, sans chercher de « bonne » réponse.
5. Propose une pratique quotidienne, avec un enregistrement si possible (tu peux enregistrer ta voix en séance).

POINTS D'ATTENTION

> Certaines personnes ressentent plus d'anxiété en portant l'attention sur leur corps (panique, anxiété de santé, traumatisme) : raccourcis, garde les yeux ouverts, commence par les pieds et les mains, et laisse toujours la possibilité d'arrêter.

RÉFÉRENCES

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.
Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 17 · FICHE À REMETTRE

Le balayage corporel court

Pendant 10 minutes, promène ton attention dans ton corps, comme une lampe de poche. Il n'y a rien à réussir : remarque simplement ce qui est là, même si c'est désagréable ou s'il n'y a rien.

1. Installe-toi, assis(e) ou allongé(e). Sens les points de contact avec le sol ou le siège.
2. Porte l'attention sur les pieds, puis les jambes, le bassin, le dos, le ventre, la poitrine.
3. Puis les mains, les bras, les épaules, la nuque, le visage. Environ une minute par région.
4. Quand l'esprit s'échappe (il le fera), reviens sans te juger à la région en cours.

Jour	Durée	Ce que j'ai remarqué	Ce qui a été difficile

Qu'est-ce que je découvre en écoutant mon corps ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification