Segal Z.V.& Williams M.G.& Teasdale J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck, p.135 :

***Méditation du body scan***

*1. Couchez-vous, installez-vous confortablement, allongé sur le dos sur un tapis ou sur*

*un matelas, dans un endroit chaleureux et calme. Laissez vos yeux se fermer*

*doucement.*

*2. Prenez un moment pour être en contact avec le mouvement de la respiration avec les*

*sensations que vous sentez dans le corps. Quand vous êtes prêt, prenez conscience des*

*sensations physiques dans le corps, particulièrement les sensations de contact et de*

*pression, les points où votre corps entre en contact avec le plancher ou le lit.*

*3. Rappelez-vous l’objectif de cet exercice. Son but n'est pas de se sentir différent,*

*détendu ou calme; ceci peut se produire ou pas. L'intention est plutôt de prendre*

*conscience le mieux que vous pouvez de toutes les sensations que vous détectez,*

*quand vous concentrez votre attention sur chaque partie du corps tour à tour.*

*4. Maintenant, prenez conscience des sensations physiques dans le bas de l’abdomen, en*

*vous rendant compte des différences de sensations dans la paroi abdominale quand*

*vous inspirez et quand vous expirez. Prenez quelques minutes pour sentir les*

*sensations quand vous inspirez et quand vous expirez.*

*5. Après avoir pris contact avec les sensations de l'abdomen, pointez le "projecteur" de*

*votre conscience en bas de la jambe gauche, dans le pied gauche, jusqu’aux orteils du*

*pied gauche. Concentrez-vous tour à tour sur chacun des orteils du pied en étudiant*

*avec une curiosité bienveillante la qualité des sensations que vous ressentez, peut-être*

*en notant la sensation de contact entre les orteils, la sensation de picotement, la*

*chaleur ou aucune sensation particulière.*

*6. Quand vous êtes prêt, lors d’une inspiration, sentez ou imaginez le souffle entrer dans*

*les poumons, et puis descendre vers le bas de l'abdomen, dans la jambe gauche, le pied*

*gauche, et jusqu’aux orteils du pied gauche. Puis, lors de l’expiration, sentez ou*

*imaginez le souffle faisant le chemin en sens inverse, passant par la plante du pied,*

*dans la jambe, vers par le haut de l'abdomen, la poitrine et le nez. Du mieux que vous*

*pouvez, répétez cet exercice pendant quelques respirations, en respirant vers le bas*

*dans les orteils. Il peut être difficile de comprendre cette pratique ; pratiquez*

*simplement cette « respiration intérieure » du mieux que vous pouvez, comme un jeu.*

*7. Maintenant, quand vous êtes prêt, lors d’une expiration, laissez aller la conscience*

*hors de vos orteils, et prenez conscience des sensations dans le bas de votre pied*

*gauche –portez votre conscience avec bienveillance et persistance sur la plante du*

*pied, le cou-de-pied, le talon (par exemple en notant les sensations éprouvées aux*

*points de contact du talon avec le tapis ou le lit). Expérimentez les sensations en les*

*accompagnant de votre respiration- en étant conscient de votre souffle à l’ arrière-plan,*

*alors qu’à l’avant-plan, vous explorez les sensations du bas du pied.*

*8. Laissez maintenant la conscience se déployer dans le reste du pied, vers la cheville, le*

*dessus du pied, et entrez dans les os et les articulations. Puis, prenez une respiration un*

*peu plus profonde, dirigez-la vers le bas dans tout le pied gauche, et, lors de*

*l’expiration, laissez aller le pied gauche complètement, alors que la conscience se*

*déplace dans le bas de la jambe gauche, le mollet, le tibia, le genou, et ainsi de suite,*

*tour à tour.*

*9. Continuez à centrer votre conscience, avec une bienveillante curiosité, aux sensations*

*physiques de chaque partie du reste du corps tour à tour –haut de la jambe gauche,*

*orteils du pied droit, pied droit, jambe droite, bassin, dos, abdomen, poitrine, doigts,*

*mains, bras, épaules, cou, tête, et visage. Dans chaque partie, du mieux que vous*

*pouvez, ayez le même niveau détaillé de conscience et de curiosité aux sensations*

*corporelles présentes. Quand vous quittez une région corporelle, « inspirez à*

*l’intérieur » de cette région et quittez cette région sur l'expiration.*

*10. Quand vous prenez conscience d’une tension ou d'autres sensations dans une partie*

*particulière du corps, vous pouvez "respirer à l’intérieur" de ces sensations lors d’une*

*inspiration, en focalisant votre conscience au cœur des sensations. Ensuite, du mieux*

*que vous pouvez, relâchez et laissez aller ces sensations lors de l’expiration.*

*11. Votre esprit va inévitablement s’éloigner de la respiration et du corps de temps en*

*temps. C'est tout à fait normal. C’est comme ça que fonctionne l’esprit. Quand vous le*

*remarquez, reconnaissez-le avec magnanimité, en notant où votre esprit est parti, et*

*puis ramenez doucement votre attention à la partie du corps sur laquelle vous aviez*

*l’intention de vous focaliser.*

*12. Après avoir exploré le corps entier de cette façon, pendant quelques minutes et en*

*pleine conscience, sentez le corps comme un tout, et le souffle fluide qui entre et sort*

*librement.*

*13. Si vous sentez que vous vous endormez, vous pouvez glisser un oreiller sous la tête,*

*ouvrir les yeux, ou faire l’exercice assis plutôt que couché.*

Remarques : A l’origine *le body-scan (*ou balayage corporel) fait partie du programme MBSR. Actuellement c’est l’exercice emblématique de la séance 1 de tous les programmes MBI.

Un body-scan plus court de 20 minutes, le *body-scan du lac,* a aussi été créé par Jon Kabat-Zinn. Vous le trouvez dans Kabat-Zinn (2010). *Méditer : 108 leçons de pleine conscience.* *(+ 1 CD)* Paris : Les Arènes.