

Équipements	Un journal personnel et un stylo (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Reconnaître l'importance d'écouter son corps et s'exercer à prendre conscience de l'apparence, des odeurs et du fonctionnement du corps.

Description

Amorcez une conversation avec la jeune personne en lui demandant de faire des observations sur son propre corps et le fonctionnement du corps à ce moment particulier. Encouragez la jeune personne à partager ses réponses et expliquez-lui que le corps et l'esprit tiennent un dialogue en permanence sur les différentes fonctionnalités de l'organisme. Si on est trop occupé ou préoccupé par d'autres tâches, on risque de bloquer ce dialogue puisqu'on ne prend pas le temps d'être sensible au corps et de prendre conscience de ce qu'il nous dit. Expliquez à la jeune personne qu'il faut s'exercer à prendre conscience du corps et des liens entre les sentiments et le fonctionnement du corps. En fait, afin d'écouter notre corps, il est entendu qu'en tout premier lieu il faut faire un effort conscient pour savoir comment écouter notre corps. Cela comprend une prise de conscience des différents cycles du corps : la respiration, la digestion, le sommeil et les règles (pour le corps féminin typique).

Posez les questions suivantes à la jeune personne et donnez-lui un message-guide au besoin pour orienter la réponse. Expliquez à la jeune personne qu'il ne faut pas partager les réponses avec vous, mais réfléchir silencieusement. Si la jeune personne préfère consigner ses réponses par écrit, c'est tout à fait acceptable.

Question	Message-guide
Quelle est l'apparence de ton corps?	Considérer la peau, les ongles, les cheveux, les dents, la partie supérieure du tronc (la poitrine) et la partie inférieure du tronc (les hanches et le pelvis).
Quelles sont les odeurs de ton corps?	Considérer l'haleine, l'appareil génital, les aisselles et les autres parties du corps qui transpirent.
Quelles sont les manifestations du fonctionnement de ton corps?	Considérer les organes internes tels que le cerveau, les poumons, le cœur, les reins, les intestins, la vessie, l'estomac, et les ganglions. Considérer les os, les seins, les oreilles, et les yeux, ainsi que le niveau d'énergie globale.

Après que la jeune personne aura pris le temps pour réfléchir à ses réponses, invitez-le/-la à choisir une des activités ci-dessous pour s'exercer à écouter son corps.

Visualisation du corps

Assieds-toi confortablement et ferme les yeux. Essaie de ressentir ton corps : son état émotionnel, son état physique et son état général. Note les contractures, l'épuisement et la douleur. Note aussi les parties du corps qui semblent pleines d'énergie et légères. Pour les contractures et la tension, concentre ton attention sur cette partie du corps et essaie de calmer la tension avec la respiration. Commence par tes orteils et remonte lentement, en portant ton attention à l'état de chaque partie de ton corps, continuant jusqu'à la tête. Continue à faire une respiration focalisée pour chaque partie du corps qui souffre d'une tension ou une contracture.

L'application [Calm](#) est utile pour orienter ce genre d'exercice de visualisation de corps.

Se concentrer sur le moment présent

La pratique de se concentrer sur le moment présent signifie qu'on écarte le passé et le futur pour se concentrer uniquement sur l'instant présent. Si tu ressens de la douleur, de la tension, ou des émotions fortes, le fait de te concentrer sur le présent t'encourage à ne pas refouler ces sentiments et à reconnaître que cela fait partie de la vie. Cela t'encourage à passer du temps avec ces sentiments et les reconnaître. Pour t'exercer à te concentrer sur le moment présent, fais comme suit :

1. Respire profondément.

Inspire profondément par la bouche et expire lentement par le nez.

2. Demande-toi ce que tu fais à cet instant précis.

Évidemment, tu écoutes, mais qu'est-ce que tu fais d'autre? Quels sentiments est-ce que tu éprouves? À quoi penses-tu? Qu'est-ce que tu fais avec les mains? Que fait ton cœur? Et tes muscles, que font-ils?

3. Sois témoin du moment.

Observe le moment et nomme-le. Reconnais le moment comme le présent plutôt que de le laisser passer tout simplement.

4. Lâche le reste.

Lâche tout ce qui n'est pas là dans l'instant présent. La fin de la journée n'est pas là, donc n'y pense pas.

5. Respire profondément.

Inspire profondément par la bouche et expire lentement par le nez. Sépare-toi du passé et arrête de penser à l'avenir. Rien n'existe au-delà du moment présent.

L'application Pleine Conscience est une ressource utile pour s'exercer à se concentrer sur le moment présent.

Tenir un journal

Dans un journal, écrivez ce que tu ressens, dans ton corps et ton esprit. Tu pourrais te concentrer sur une partie spécifique de ton corps, ou sur ton corps tout entier. Consigne les réflexions sur ton état d'esprit, sur les parties de ton corps qui sont tendues, sur les parties qui sont douloureuses, et sur les parties qui sont fatiguées. Observe ton niveau d'énergie globale, ainsi que les différents cycles de ton organisme.

L'application Day One est une bonne ressource pour la tenue d'un journal.

Après que la jeune personne s'est exercée à écouter son corps, demandez-lui s'il ou elle sait quelles ressources sont disponibles dans la communauté pour offrir un soutien ou pour aider avec des renseignements sur l'apparence, les odeurs et le fonctionnement du corps, dans le cas où la jeune personne aurait des questions ou des préoccupations. Demandez à la jeune personne d'identifier les ressources dont il ou elle est conscient(e), et invitez-le/-la à faire des recherches pour en découvrir d'autres. Voici un exemple de liste de ressources.

Personnes

- Membre de la famille
- Conseiller en orientation
- Entraîneur/enseignant

Professionnels de la santé

- Médecin généraliste ou pédiatre
- Centres de santé sexuelle
- Psychothérapeute ou conseiller-thérapeute

Organisations

- Le Centre canadien de la diversité des genres et de la sexualité
- Jeunesse, j'écoute
- Soins de nos enfants

Encouragez la jeune personne à prendre le temps d'écouter son corps en permanence, en utilisant la stratégie qui marche le mieux pour lui ou elle. Expliquez-lui que cela pourrait signifier toucher, sentir et regarder certaines parties du corps, et que cela devrait se faire en privé.

Compétences des corps sains



RÉFLÉCHIR

Les étudiant(e)s développeront leurs habiletés cognitives et apprendront les concepts et stratégies suivants, sans toutefois s'y limiter : le consentement, les limites, la conscience du corps, et l'acceptation.



RESSENTIR

Les étudiant(e)s développeront leurs facultés affectives et apprendront les concepts et stratégies suivants, sans toutefois s'y limiter : les relations saines, le bien-être global, et les choix personnels.



AGIR

Les étudiant(e)s mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui faciliteront les activités suivantes, sans toutefois s'y limiter : la santé et l'hygiène personnelles, l'accès aux ressources et au soutien, le respect de soi, et le respect des choix d'autrui.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante dans l'apprentissage sur les corps sains. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne, et discutez des réponses avec lui/elle.

- *Quel a été l'aspect le plus facile de cet exercice d'écouter ton corps? Et l'aspect le plus difficile?*
- *Pourquoi est-ce que tu penses que le fait d'écouter ton corps est important pour ta santé?*