

## Auto-massage du visage.



Durée : environ 5 minutes.

Objectif : **détendre le corps, donc le mental, en massant le visage ; revoir le nom de chaque partie du visage ; se mettre en projet pour la suite du travail.**

Déroulement : après avoir chauffé les paumes des mains en les frottant l'une contre l'autre, masser le front, les tempes, le nez, le contour des yeux, la bouche, les joues, les oreilles, le crâne, le cou, la nuque. Le massage consiste à effectuer une légère pression avec le bout des doigts, en faisant de petits cercles. On peut imaginer que l'on veut « décoller » la peau de l'os qui est en dessous.

La consigne : « Je nettoie mon front, pour apaiser mes pensées, et pouvoir me concentrer uniquement sur le travail. Je nettoie mes yeux –deux doigts massent dessous-dessus, dessous-dessus...-, pour bien regarder le travail que je vais faire ensuite. Je nettoie ma

bouche –une main horizontale au-dessus, l'autre main placée horizontalement en-dessous-, pour bien prononcer les mots que je vais dire. Je masse mes oreilles (2 doigts en V, un doigt devant, un doigt derrière), pour les nettoyer du trop-plein de bruit, pour qu'elles puissent bien écouter la consigne qui va suivre. »

