



À PLEINS POUMONS

Respirer

Durée	10 minutes
Matériel	Aucun ou méditation guidée sur la respiration
Objectifs généraux de l'atelier	Utiliser la respiration comme ancrage au moment présent Observer les sensations de la respiration.

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS

La respiration est cyclique, constante et observable pour soi-même. Elle constitue, pour plusieurs, un excellent repère dans la pratique de la pleine conscience puisqu'elle se trouve que dans le moment présent. Il est donc toujours possible de ramener l'attention vers la prochaine inspiration. La respiration crée également un lien important entre le corps, les pensées et les émotions en influençant la fréquence cardiaque. Par ce mécanisme, le fait de cibler l'attention sur la respiration réduirait les émotions négatives et les ruminations (Arch et Craske, 2006).

Peut-être vos élèves émettront-ils des doutes ou des réticences quant à l'usage de la respiration comme outil de gestion de stress. Rassurez-les. La respiration est invisible et discrète. Elle procure l'avantage de s'arrêter un instant et d'y accorder une attention particulière sans que personne s'en aperçoive. Elle peut donc être une bonne alliée dans la pratique de la pleine conscience, tout en étant à l'abri des regards.

L'exercice de respiration suivant vise à se recentrer sur le moment présent en utilisant le mouvement et les sensations des inspirations et des expirations. Il n'y a rien à réussir ou à échouer. L'intention est plutôt d'observer et de prendre conscience de ce que le corps propose à cet instant.

Pourquoi respirer?

- Pour améliorer la concentration
- Pour s'ancrer au moment présent
- Pour vivre!

Conseil d'animation

La position allongée est souvent plus confortable pour pratiquer les exercices de respiration. Cependant, l'activité peut tout aussi bien se faire en position assise ou même debout.

Bon à savoir...

Il est possible que certains élèves se sentent mal à l'aise avec la respiration consciente. Proposez-leur de porter leur attention vers les battements de leur cœur ou vers leurs sensations, pour leur permettre de tourner graduellement leur regard vers l'intérieur avec ouverture. Si certains de vos élèves sont très inconfortables avec la respiration ou les sensations, proposez-leur d'observer des éléments extérieurs, comme les sons, la lumière, les couleurs, etc.

(Dobkin, 2012)

CONSIGNES

1. Proposez à vos élèves de s'installer dans une position confortable qui les aidera à respirer pleinement. Il n'est pas nécessaire qu'ils soient assis, mais il est important qu'ils aient le dos droit pour dégager leur cage thoracique. Rappelez-leur qu'ils peuvent changer de position en cours de route, au besoin. Invitez-les à fermer les yeux pour les aider à créer leur bulle.
N.B. Si vous préférez, vous pouvez également utiliser le fichier audio disponible sur le site Web du Centre RBC : <https://soundcloud.com/deplus-498258533/a-s3respirationmp3>
2. Demandez à vos élèves de prendre le temps de s'arrêter, de se déposer ici et maintenant, pour un moment. Demandez-leur de déplacer leur attention vers leur respiration, sans la forcer ou sans tenter de la modifier. Laissez-leur le temps d'observer quelques-unes de leurs inspirations, de leurs expirations et des pauses qui s'installent entre les deux.
3. Proposez-leur d'essayer de sentir le chemin de l'air qui passe dans leur corps, d'observer leur ventre et leur cage thoracique qui se soulèvent à l'inspiration et qui redescendent à l'expiration. Amenez leur attention vers l'air qui entre par leur nez ou leur bouche, qui remplit leurs poumons et qui prend le chemin inverse pour ressortir par leur nez ou leur bouche. Rappelez-leur qu'il se peut qu'ils ne ressentent rien de particulier et c'est parfait ainsi.
4. Suggérez-leur de se centrer sur leur prochaine inspiration si leurs pensées se sont perdues en chemin. Laissez-leur un moment pour observer par eux-mêmes leurs sensations et leur rythme naturel.
5. Terminez l'activité en laissant aux élèves un moment pour ouvrir les yeux, pour s'étirer, bâiller et reprendre contact avec ce qui les entoure. Rappelez-leur qu'ils peuvent ramener leur attention vers leur respiration chaque fois qu'ils en ont envie. Complétez en demandant aux élèves à quel endroit de leur corps ils ressentaient mieux leur respiration (ventre, nez, cage thoracique, clavicules, etc.). Invitez-les à prendre le temps d'explorer individuellement, dans leur quotidien, le chemin de l'air pour mieux sentir leur respiration dans leur corps.

POUR ALLER PLUS LOIN

Proposez à vos élèves d'expérimenter la cohérence cardiaque. Il s'agit d'arrimer la respiration à un rythme spécifique qui définit le temps des inspirations, des pauses et des expirations. Vous pouvez utiliser *La Respirothèque* (<https://www.coherenceinfo.com/respirotheque/>), une ressource proposant différents rythmes de cohérence cardiaque à l'aide de vidéos.