

# À PLEINS POUMONS

## Respirer



<b>Durée</b>	10 à 15 minutes
<b>Matériel</b>	Aucun
<b>Objectifs généraux de l'atelier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la respiration comme ancrage au moment présent</li> <li>• Observer les sensations liées à sa respiration</li> </ul>

### EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS

La respiration est cyclique, constante et observable, chacun pour soi. 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 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).

Rassurez vos élèves. La respiration est invisible et personnelle. 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 se centrer sur la respiration?

- Pour améliorer la concentration
- Pour s'ancrer au moment présent
- Pour mieux vivre avec le stress

## Saviez-vous que...

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. Pour réaliser l'exercice, utilisez l'enregistrement [disponible ici](#) et passer à l'étape 5, ou guidez l'activité à l'aide des étapes 2 à 4. Avant de débiter, proposez aux élèves de s'installer confortablement. Qu'ils soient en position assise, couchée ou debout, 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 espace personnel.
2. Demandez aux élèves de prendre le temps de s'arrêter, de se déposer complètement à l'endroit où ils sont installés. Demandez-leur de déplacer leur attention vers leur respiration, sans la forcer ou sans essayer de la changer. 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 de se concentrer sur le chemin de l'air qui passe dans leur corps, d'observer leur ventre qui se soulève à l'inspiration et qui redescend à l'expiration. Guidez 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 que c'est tout à fait correct.
4. Après un moment d'observation, suggérez-leur de ramener leur concentration sur leur prochaine inspiration si leurs pensées se sont dispersées ailleurs. 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.
6. Complétez en demandant aux élèves à quel endroit de leur corps ils ressentent leur respiration (ventre, nez, cage thoracique, clavicules, etc.). Terminez avec la discussion suivante:
  - Comment te sens-tu après cet exercice?
  - Quand pourrais-tu utiliser ta respiration pour t'aider à revenir dans le moment présent?

## 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/) (<https://www.coherenceinfo.com/respirotheque/>), une ressource proposant différents rythmes de cohérence cardiaque à l'aide de vidéos.