



ET SI ON PRENAIT LE TEMPS DE SIMPLEMENT... RESPIRER

Les bienfaits de la respiration

Les bienfaits de la respiration sont bien connus. En effet, plusieurs études ont montré que le fait de prendre le temps de respirer avait des effets bénéfiques sur les systèmes nerveux, digestif, immunitaire, respiratoire, cardiovasculaire et cardiorespiratoire (Allen, 2017; Russo, Santarelli et O'Rourke, 2017).

Au-delà des bienfaits physiques, la respiration entraîne également des effets positifs sur le plan psychologique: elle aide à gérer les émotions, elle améliore la concentration, améliore l'humeur et permet de diminuer le stress et l'anxiété (Del Negro, Funk et Feldman, 2018; Perciavalle et al., 2017).

Un exercice de respiration à intégrer dans le quotidien

Pour que le plus d'élèves possible bénéficient des **bienfaits de la respiration**, vous êtes invités à inclure la respiration dans le quotidien des élèves, à raison d'**une fois par jour**, lors du début d'un cours ou avant un examen.

Quand?

- ✓ Au retour d'une pause
- ✓ Avant un examen
- ✓ Etc.



Cet exercice de respiration peut nécessiter un temps d'approvisionnement. Tous les élèves n'y mettront pas le même sérieux. Le fait d'intégrer cet exercice dans le quotidien permettra éventuellement d'en tirer les bienfaits.



Cet exercice se veut un exercice qui ramène au calme.
Nous vous invitons à lire le texte qui suit lentement, en prenant des pauses fréquentes. Si possible, nous vous invitons également à utiliser une voix douce et basse.

Exercice de respiration

Installe-toi dans la position qui te semble la plus confortable.

Amène maintenant ton attention sur ta respiration. (*pause*)

Respire naturellement, sans forcer ou essayer de changer quoi que ce soit.

Observe le mouvement qui est créé par l'air qui entre et
l'air qui sort de ton corps.

Observe si ton ventre et ta poitrine se soulèvent lorsque tu inspires. (*pause*)

À présent, tu peux déplacer ton attention vers ton ventre et ta poitrine
qui redescendent lorsque tu expires.

Prends le temps d'observer quelques-unes de tes inspirations et
quelques-unes de tes expirations. (*pause*)

Si ça fonctionne pour toi en ce moment, tu peux essayer d'allonger tes inspirations d'une
ou deux secondes et de faire la même chose pour tes expirations, pour peut-être amener un
peu plus de calme et un peu plus de profondeur à ta respiration. (*pause*)

Maintenant, tu es invité(e) à retourner au rythme naturel de ta respiration.

Tu peux prendre tout le temps qu'il te faut pour inspirer et pour expirer,
sans effort supplémentaire.

Si tes pensées ont dévié, ramène-les simplement
vers ta prochaine inspiration.

Donne-toi le temps de compléter deux ou
trois autres respirations calmes et profondes. (*pause*)

Tu peux maintenant ouvrir les yeux et reprendre
contact avec ce qui t'entoure.

Si cet état de calme a réussi à prendre place à l'intérieur de toi,
essaie de le conserver le plus longtemps possible,
en te reliant à ta respiration au besoin.

Activité tirée du *Guide de présence à soi*

Références bibliographiques

Allen, R. (2017). The health benefits of nose breathing. *Nursing in general practice*.

Del Negro, C.A., Funk, G.D. et Felman, J.L. (2018). Breathing matters. *Nature Reviews Neuroscience*, 19(6), 351-367.

Morin, M.C., Berrigan, F. et Bélisle, M. (s.d.). *Guide de présence à soi: Guide pratique pour adolescents, pour mieux s'orienter, orienter ses pensées et orienter sa présence dans la vie*. Sherbrooke, Canada: Université de Sherbrooke, Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale.

Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertholo, L.,... et Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451-458.

Russo, M.A., Santarelli, D.M. et O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breath*, 13(4), 298-309.