



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

Un exercice de respiration à intégrer dans le quotidien

Activité qui gagne à être mise en place de manière régulière, comme un projet d'école.

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	COMPOSER AVEC LES ÉMOTIONS ET LE STRESS UTILISER DES HABITUDES DE VIE QUI CONTRIBUENT AU BIEN ÊTRE
Compétence(s) transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL
Objectifs généraux de l'activité	<ul style="list-style-type: none">• Expérimenter les bienfaits d'une pratique régulière de respiration en pleine conscience

Durée totale

5 à 10 minutes

Matériel et préparation

- S'il est possible d'accéder à des appareils électroniques pour les élèves, imprimer la fiche suivante :
 - *Questionnaire d'appréciation de l'activité*

Utiliser la respiration pour...

- S'ancrer au moment présent
- Adopter des habitudes de vie qui font du bien
- Activer le système nerveux parasympathique et favoriser un état de calme

Introduction

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 composer avec les émotions, elle améliore la concentration, améliore l'humeur et permet de diminuer le stress et l'anxiété (Del Negro, Funk et Feldman, 2018; Percivalle et al., 2017).

Pour que le plus d'élèves possible bénéficient des bienfaits de la respiration, vous pouvez inclure la respiration dans le quotidien des élèves, à raison d'une fois par jour (p.ex. à la première période du matin, avant un examen, à la première période en après-midi etc.).

A. Exercice de respiration¹

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.

*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 faire la même chose pour tes expirations, pour peut-être amener un peu plus de calme et un peu plus

¹ Activité tirée du Guide de présence à soi

*de profondeur à ta respiration.
(pause)*

*Maintenant, retourne 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.*

Cet exercice de respiration peut nécessiter un temps d'apprivoisement. 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.

B. Questionnaire d'appréciation de l'activité (5 minutes)


1. Si vous avez accès à des appareils électroniques pour les élèves, présentez-leur le code QR qui se trouve sur la fiche à imprimer *Questionnaire d'appréciation de l'activité* ou partagez-leur le lien complet suivant: <https://forms.gle/hDHxUFUUmFekhN5A8>. Demandez aux élèves de répondre au questionnaire à partir d'un appareil électronique.

Les réponses recueillies permettront à l'équipe du programme HORS-PISTE d'évaluer les retombées des activités proposées.

Merci d'avoir animé cette activité!

Pour nous partager **vos impressions**, remplissez **le journal de bord** en cliquant ici ou en utilisant ce code QR.





Afin de compléter cette activité, nous vous invitons à aller consulter [le guide de présence à soi](#) ainsi que les fiches de pleine conscience sur le [site internet de HORS-PISTE](#), sous le volet exploration, dans l'onglet *Ateliers et outils pour les élèves* du 2^e cycle.

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.

Fiche à imprimer

Questionnaire d'appréciation de l'activité

Et si on prenait le temps de simplement... Respirer

