

Saviez-vous que?

La respiration est cyclique, constante et accessible à chaque personne. Elle joue un rôle clé dans la connexion entre le corps, les pensées et les émotions, notamment en influençant la fréquence cardiaque. Ce lien physiologique explique pourquoi focaliser son attention sur la respiration peut contribuer à réduire les émotions négatives et les ruminations mentales. Se centrer sur la respiration permet d'améliorer la concentration, de s'ancrer dans l'instant présent et de composer avec son stress et ses émotions (Arch & Craske, 2006).

Il est important de rassurer les élèves : la respiration est une pratique intime et invisible. Elle permet de faire une pause et de se recentrer, sans attirer l'attention. Cela en fait un outil particulièrement adapté à l'environnement scolaire, où l'on peut avoir besoin de se recentrer discrètement. Elle vise simplement à ramener l'attention dans le moment présent, en se concentrant sur les sensations physiques liées à l'inspiration et à l'expiration. Il ne s'agit pas de réussir ou d'échouer, mais simplement d'observer et d'accueillir ce qui est présent dans le corps, ici et maintenant.

Pour en ressentir pleinement les bienfaits, il est recommandé de pratiquer des exercices de respiration régulièrement, idéalement chaque jour (Naître et grandir, 2015). Pour qu'un exercice soit efficace en situation de stress, il est important que l'élève l'ait pratiqué dans des moments de stress et des moments d'apaisement. Nous vous invitons à essayer différents types de respiration avec vos élèves afin qu'ils identifient celles qui leur font du bien, car aucune stratégie ne fonctionne pour tout le monde (Leroux, 2016).

Explication pour les élèves

Imagine ton cerveau. À l'avant, tu as le chef d'orchestre : c'est lui qui t'aide à prendre des décisions et à garder ton calme. Ce chef d'orchestre, c'est le cortex préfrontal. Il y a aussi un petit système d'alarme dans ton cerveau. Il est chargé de t'informer quand tu es en danger ou quand tu as peur : c'est l'amygdale.

Quand tu vis du stress, que tu as peur ou que tu te sens en colère, l'amygdale sonne l'alarme tellement fort que le chef d'orchestre (le cortex préfrontal) n'arrive plus à bien réfléchir. C'est à ce moment-là que la respiration peut t'aider ! Quand tu inspires et expires doucement par le nez, tu envoies un message à ton cerveau pour lui dire que tu es en sécurité et qu'il peut se calmer. Après plusieurs respirations, l'alarme sonne de moins en moins fort, et le chef d'orchestre peut recommencer à travailler calmement (Gueguen, 2014).



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur

© [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Catherine Gueguen (Pour une enfance heureuse, 2014), Siegel, D. & Bryson, T. (Le cerveau de votre enfant, Les Arènes, 2012)

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec



Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Imagine que tu es un arbre, un suuuuuper grand arbre!

Tes pieds sont tes racines et tes bras sont tes branches.

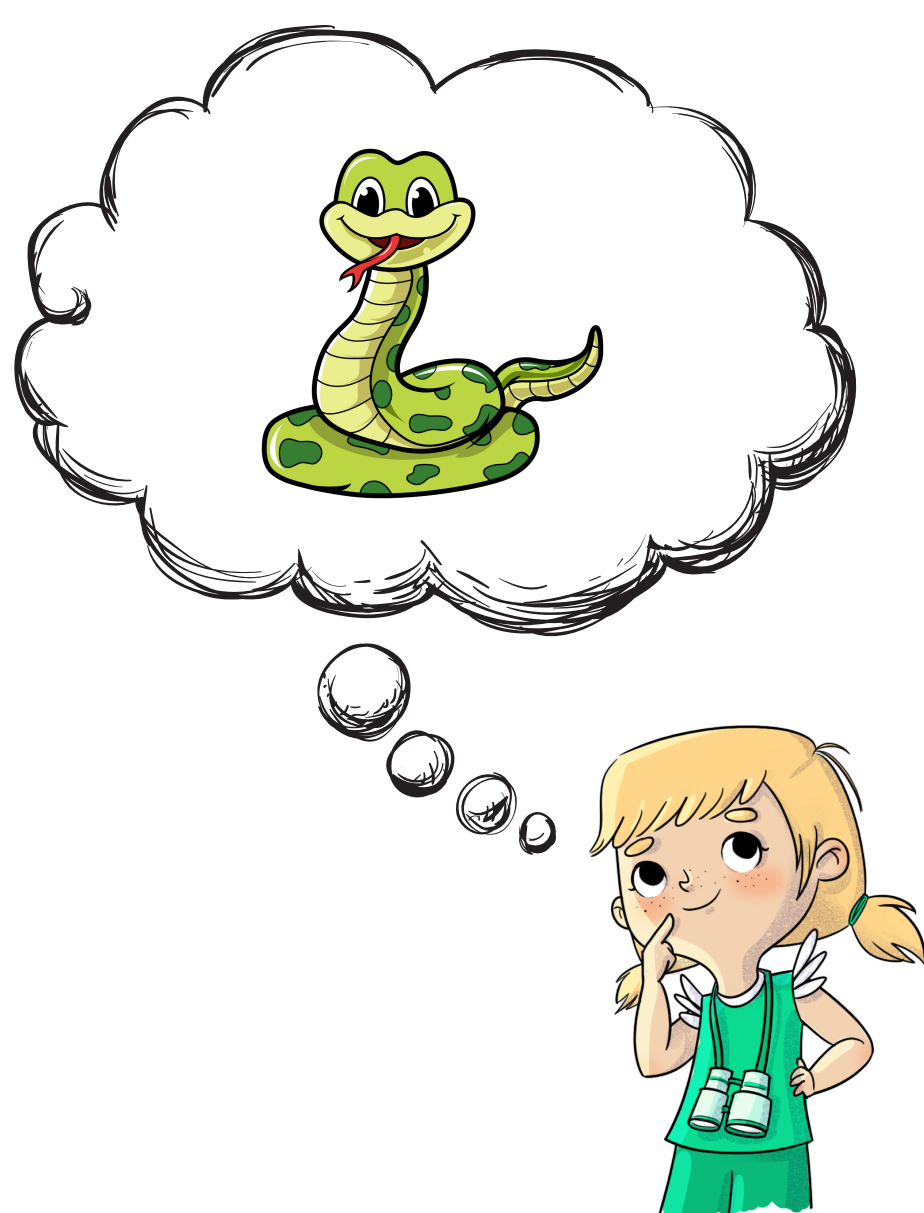
Ancre bien tes racines dans le sol, et prends une grande inspiration en levant tes bras vers le ciel pour toucher les nuages. Expire lentement en abaissant doucement tes bras.

Sens le vent qui souffle sur tes branches et recommence la respiration.



Imagine que tu es au camp HORS-PISTE et que le feu est presque éteint. Tu dois le rallumer avec ton souffle magique. Pour raviver les flammes, tu dois souffler délicatement. Inspire profondément par le nez et souffle doucement par la bouche. Tu vois, les braises s'illuminent!

Fais-le quelques fois encore pour bien rallumer le feu!



Imagine que tu es maintenant une petite couleuvre.

Inspire profondément par ton nez pendant que tu avances dans la forêt. Ensuite, expire lentement par ta bouche en sifflant : « Sssssss ». Essaie de tenir ton sifflement le plus longtemps possible! Recommence l'exercice 3 fois.



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). Contenu graphique via [Canva](https://www.canva.com/) et [PowerPoint](https://www.microsoft.com/fr-ca/powerpoint/) selon la licence en vigueur

© [Programme HORS-PISTE](https://www.programmehorspiste.ca/) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Catherine Gueguen (Pour une enfance heureuse, 2014), Siegel, D. & Bryson, T. (Le cerveau de votre enfant, Les Arènes, 2012)

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



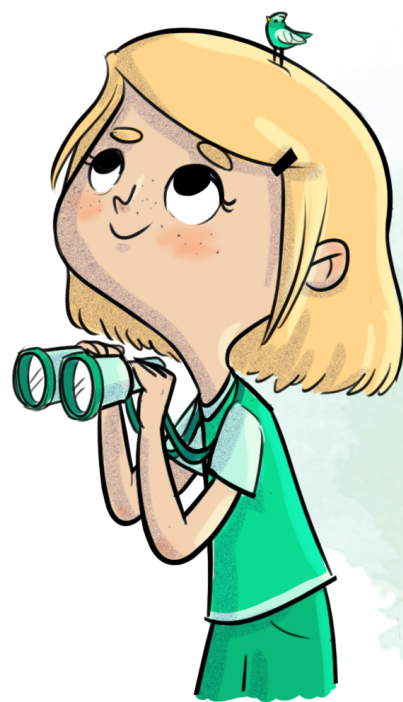
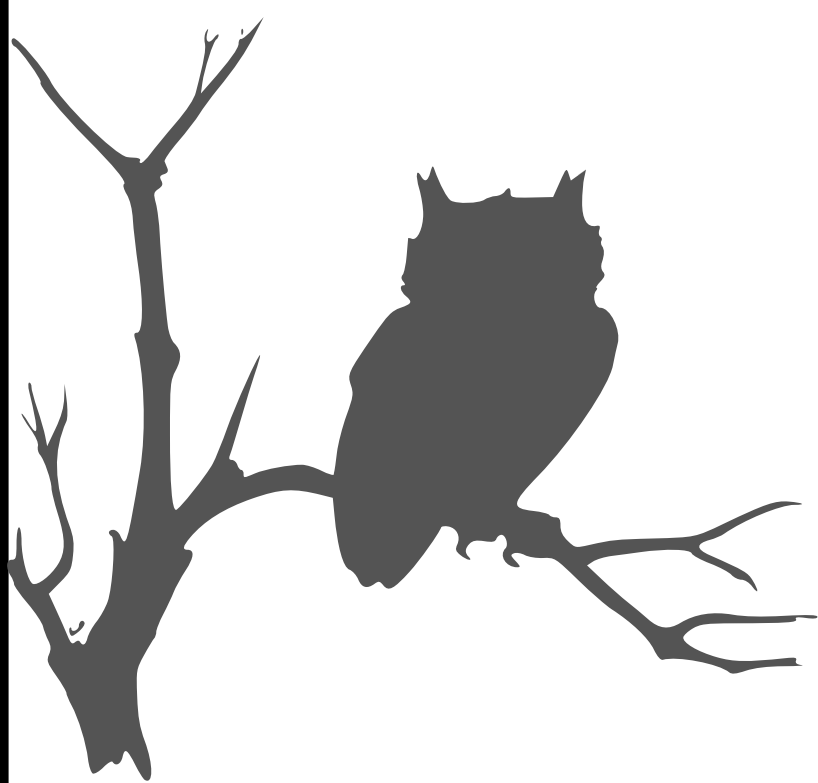
Oh que ça sent bon la forêt!

Imagine une jolie fleur juste devant toi.

Inspire par le nez pour bien sentir son parfum.

Puis souffle doucement par la bouche : regarde ses pétales s'envoler dans le vent!

Fais-le encore 3 fois... comme si tu sentais l'odeur de la fleur, puis faisais voler les pétales à chaque souffle.

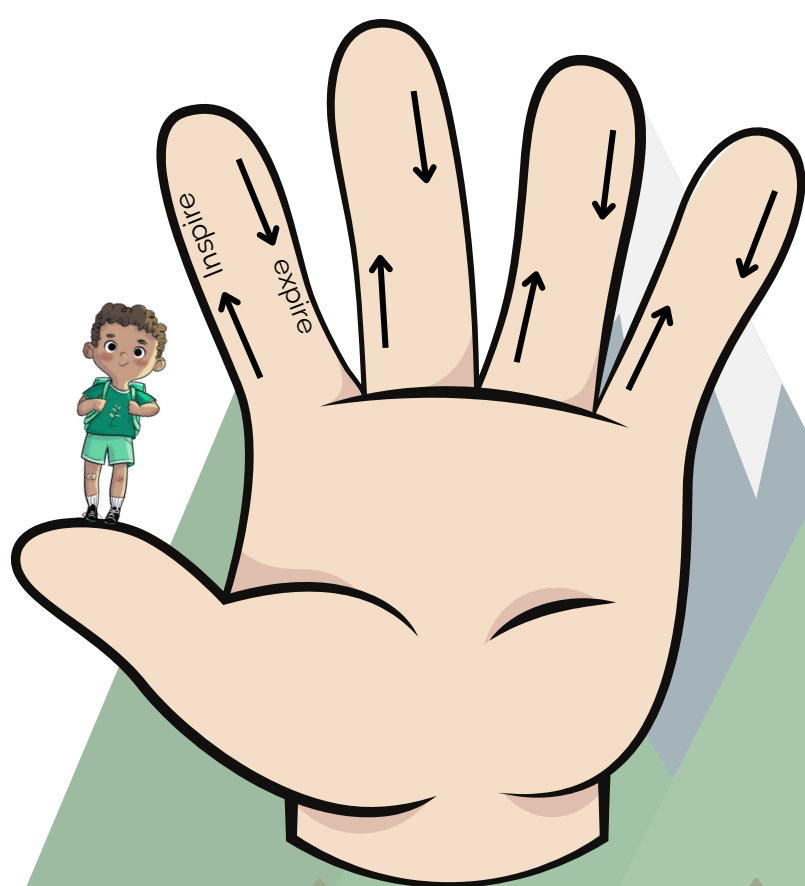


Un grand hibou tout tranquille regarde la forêt endormie.

Il inspire doucement pour sentir l'odeur de la nuit. Il souffle lentement en faisant : « Hooooou »!

À ton tour ! Fais comme le hibou : respire doucement... et souffle en disant « Hooooou ».

Encore une fois... et une autre !



Imagine que ta main est une montagne avec 5 sommets! Place-la devant toi et écarte bien tes doigts. Sur ton autre main, choisis un doigt : ce sera Léo, le petit aventurier qui parcourt la montagne. Avec ton doigt, monte et descend le long de chaque sommet. Quand ton aventurier monte vers le sommet, inspire par le nez. Quand ton aventurier redescend, expire par le nez.

Fais-le pour tes cinq doigts, puis change de main.



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur

© [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Catherine Gueguen (Pour une enfance heureuse, 2014), Siegel, D. & Bryson, T. (Le cerveau de votre enfant, Les Arènes, 2012)

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Références

Arch, J. J. et Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy*, 44(12), 1849-1858.

Gueguen, C. (2014). Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau. Paris : Robert Laffont.

Naître et grandir. (2015, 22 juin). Mieux gérer les émotions grâce à la respiration.
<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2015/06/22/20150622-mieux-gerer-emotions-grace-respiration/>

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). Le cerveau de votre enfant : 12 stratégies révolutionnaires pour cultiver l'esprit de votre enfant. Paris : Les Arènes.