

Respiration consciente, résilience améliorée



1/6

Ordre de travail	Faire des exercices respiratoires et de détente avec la classe
Objectif	Les élèves apprennent à percevoir leur respiration consciemment. Ils découvrent le rapport entre la respiration et la concentration, la respiration et les émotions, la respiration et l'effort physique, ainsi que son impact sur la pensée et les réflexions.
Matériel	Instructions pour exercices respiratoires et de détente; aucun autre matériel requis
Forme sociale	CE
Durée	variable

Informations
supplémentaires:

A propos du stress et de la gestion du stress

Les exercices respiratoires favorisent la résilience et ont donc un effet préventif sur l'addiction et la violence

www.liguepulmonaire.ch

Matthias Berking: Training emotionaler Kompetenzen, Springer Verlag, 2008, 2010 (en allemand)

Respiration consciente, résilience améliorée



Ces exercices respiratoires favorisent la résilience et ont donc un effet préventif sur l'addiction et la violence

Respirer est une partie intégrante de notre vie et si naturelle que nous n'y prêtons guère attention. Pourtant, nous pouvons utiliser consciemment notre respiration pour contrôler notre bien-être et nos pensées de manière ciblée.

Les exercices respiratoires sont des moyens simples et applicables où que l'on soit. Ils améliorent l'attention et la concentration, renforçant ainsi l'aptitude de gérer les influences provoquant le stress. C'est pourquoi les exercices respiratoires ont un effet préventif sur l'addiction et la violence.

La **résilience** est la résistance psychique dont nous avons besoin pour surmonter notre insécurité et pour maîtriser l'adversité, les difficultés, les crises, les échecs, les traumatismes, etc.

On peut apprendre et entraîner la résilience en renforçant de manière ciblée les **facteurs de protection** qui contribuent à satisfaire les besoins de base de l'être humain et qui l'aident à s'acquitter des tâches de la vie de manière active et constructive.

L'école apporte une contribution essentielle à cet égard, notamment en

- dispensant des aptitudes et compétences;
- encourageant l'estime de soi, l'appartenance et le lien avec la réalité;
- aidant à évaluer et à prendre des décisions;
- renforçant et exigeant la tolérance à la frustration et l'aptitude à gérer les conflits;
- transmettant une idée de la raison d'être;
- ...

Les exercices respiratoires sont des moyens simples pour

- encourager une perception nuancée;
- faire l'expérience du rythme alternant tension-détente, activité-passivité;
- découvrir l'efficacité et l'utilité intrinsèque;
- vivre une expérience positive liée à l'autodiscipline;
- ...

A propos du stress et de la gestion du stress

Une situation perçue comme menaçante entraîne la sécrétion d'hormones du stress. Ceux-ci préparent notre organisme à agir afin de se protéger de menaces potentielles (réflexes de base: combattre, fuir, se figer). Les signaux physiques causés par une menace – muscles contractés et respiration rapide et saccadée – transmettent à leur tour des messages de danger au cerveau. Ensuite, c'est notre réflexion qui gère l'évaluation du risque. Mais si notre pensée est constamment axée sur un danger éventuel, nous activons des réflexions négatives et craintives. Nous nous faisons prisonniers d'un cercle vicieux autodynamique qui augmente un stress favorisant la maladie.

La gestion du stress nous permet d'éviter ce cercle vicieux:

- ⇒ **Contraction/tension des muscles:** une relaxation ciblée des muscles permet de les détendre;
- ⇒ **Rythme respiratoire accéléré et irrégulier:** régulariser par la détente respiratoire;
- ⇒ **Pensées noires et négatives:** observer ses réflexions sans les juger et nommer ses émotions de façon neutre afin de les éliminer.

Respiration consciente, résilience améliorée



Devoir:

Les élèves apprennent progressivement à observer leur respiration, à formuler leur expérience et enfin à maîtriser consciemment leur respiration pour influencer leurs sensations, leur pensée et leurs réflexions de manière ciblée.

Source:

Aloka Marti, Joan Sakla: Awareness through the Body, a way to enhance concentration, relaxation and self-knowledge in children and adults, Auroville, 2006.

Observons notre respiration

Objectif

Les élèves s'aperçoivent que la respiration exerce une influence sur leur corps, mais aussi sur leurs sensations, leurs réflexions et leur manière de penser.

Exercice préliminaire

Invitez les élèves à s'asseoir le dos droit et à se détendre en fermant les yeux. Demandez-leur de respirer par le nez et posez-leur les exercices d'observation suivants. Laissez-leur le temps de s'observer après chaque instruction:

- Ecoutez le bruit de votre respiration.
- Votre respiration est-elle lente ou rapide?
- Régulière ou irrégulière?
- A quels endroits du corps percevez-vous votre respiration?
- Dans quelles parties du corps sentez-vous que la respiration fait bouger votre corps?

Demandez ensuite aux élèves de vous raconter leurs observations et l'effet que cet exercice a produit sur leur corps, leurs sensations, leur pensée et leurs réflexions.

Pour terminer, invitez les élèves à percevoir le flux de leur souffle lorsqu'il pénètre dans leur abdomen et le quitte à nouveau, automatiquement, sans nécessiter d'effort conscient.

Comptons la durée de notre respiration

Instruisez les élèves à se concentrer sur le flux de leur respiration et posez-leur les tâches d'observation suivantes:

- A quel chiffre arrivez-vous en comptant pendant que vous inspirez et expirez?
- Essayez de prolonger de plus en plus votre expiration jusqu'à ce qu'elle soit deux fois plus longue que l'inspiration. Exemple: inspirez en comptant jusqu'à quatre, exhalez en comptant à huit.
- Faites attention à n'exercer aucune pression sur votre souffle lorsque vous expirez.

Demandez ensuite aux élèves de vous raconter leurs observations et l'effet que cet exercice a produit sur leur corps, leurs sensations, leur pensée et leurs réflexions.

Objectif

Une respiration plus profonde tranquillise; une expiration prolongée permet automatiquement de respirer plus profondément.

Respiration consciente, résilience améliorée



Observons et contrôlons notre respiration

Objectif

Les élèves découvrent qu'il est possible d'influencer volontairement sa respiration et apprennent quelle différence il y a entre l'observation et le contrôle. Ils possèdent un instrument simple d'observation de soi et de contrôle du rythme respiratoire.

Exercice préliminaire

Invitez les élèves à faire un petit exercice respiratoire:

- «Levez-vous et sautillez sur place comme des ballons de caoutchouc.»
- Après quelques instants: «Arrêtez-vous et rasseyez-vous s'il vous plaît.»
- «Observez maintenant votre rythme respiratoire accéléré et la manière dont il ralentit de nouveau sans que vous l'influenciez.»
- «Levez-vous à nouveau et sautillez.»
- Après quelques instants: «Stop – rasseyez-vous et faites quelque chose pour ralentir rapidement votre rythme respiratoire.»

Demandez ensuite aux élèves de vous raconter ce qu'ils ont entrepris pour ralentir leur rythme, les observations qu'ils ont faites et l'effet que cet exercice a produit sur leur corps, leurs sensations et leur esprit. Répétez la deuxième partie de l'exercice afin de donner à tous l'occasion de percevoir l'efficacité de leur propre action.

- «Levez-vous à nouveau et sautillez.»
- Après quelques instants: «Stop – rasseyez-vous et faites quelque chose pour ralentir rapidement votre rythme respiratoire.»

Produire des sons en respirant (convient aussi pour le cours d'éducation physique ou lors d'une excursion en forêt)

Objectif: approfondir l'expiration en l'associant à un son; les élèves découvrent l'effet délivrant et relaxant d'un cri lié à la respiration. Les enfants silencieux peuvent ainsi s'apercevoir de leur voix et de la permission de faire du bruit, alors que les enfants bruyants découvrent qu'ils peuvent faire du bruit sans qu'on les réprimande.

Variante

Présentez cet exercice comme mesure ciblée permettant de gérer l'irritation, la frustration ou la colère. Demandez aux élèves de s'accroupir et d'avancer ainsi, comme des lutteurs sumo, en criant la voyelle «A» lorsqu'ils expirent.

Instruisez les élèves à associer la respiration aux mouvements et aux sons.

- «Levez-vous et sautez sur place (dans la cour, dans la forêt et en salle de gymnastique: «courez dans tous les sens» au lieu de sauter); ce faisant, criez une voyelle A ou OU.»
- «Arrêtez-vous durant l'inspiration.»
- «Sautez ou courez et criez durant l'expiration.»

Demandez ensuite aux élèves de vous raconter leurs observations et l'effet que cet exercice a produit sur leur corps, leurs sensations, leur pensée et leurs réflexions.

Respiration consciente, résilience améliorée



Synchronisons la respiration avec la marche

Demandez aux élèves de coordonner (synchroniser) leur respiration avec la marche et d'observer l'effet produit.

- «Levez-vous.»
- «Levez un pied durant l'inspiration, retenez brièvement votre respiration avant d'expirer et stoppez en même temps le mouvement.»
- «Puis posez lentement le pied à terre pendant que vous expirez.»
- «Arrêtez un petit instant la respiration et le mouvement, puis faites le prochain pas de l'autre pied.»

Demandez ensuite aux élèves de vous raconter leurs observations et l'effet que cet exercice a produit sur leur corps, leurs sensations, leur pensée et leurs réflexions.

Exercice de détente, réduction du stress

Objectif

Donner aux élèves un exercice de détente facile et applicable n'importe où, qui leur permet de se détendre dans des situations stressantes, telles que les examens, la frustration, la nervosité, etc.

Plus ils feront cet exercice régulièrement, plus il sera efficace. Il est aussi possible d'accélérer progressivement le rythme.

Cet exercice s'oriente sur la relaxation musculaire progressive, introduite par Jacobson, qui se base sur le principe suivant: contraction lente d'un groupe musculaire, maintenir la contraction, détente progressive et se concentrer attentivement sur le groupe musculaire détendu pour en éprouver la situation.

1. Invitez les élèves à apprendre un exercice de détente:
2. Asseyez-vous confortablement en posant les pieds par terre, bien à plat. Mettez les mains sur vos accoudoirs ou sur vos cuisses.
3. Fermez les yeux ou fixez un point donné dans l'espace.
4. Prenez conscience de votre respiration et inspirez et expirez profondément et de façon audible... inspirez et expirez profondément et de façon audible (5 min). Si possible, imaginez que vous expirez toute la tension accumulée, votre irritation, etc.
5. Concentrez-vous sur vos mains, avant-bras et vos bras. A présent, contractez ces parties de votre corps en formant des poings avec vos mains, puis en pliant les poings vers l'intérieur et en les posant sur vos épaules de sorte à tendre fermement les muscles de vos bras et épaules. Percevez cette contraction dans les mains et dans les bras, mais détendez tout le reste du corps et continuez à respirer tranquillement. Une nouvelle fois, concentrez-vous sur cette contraction de vos muscles, puis à la prochaine expiration, détendez-les très lentement, relaxez vos muscles... posez vos bras... et percevez la différence entre contraction et décontraction. Concentrez-vous sur tous les changements, même les plus infimes, que vous ressentez lorsque vos muscles continuent à se détendre.

Faites une pause, respirez calmement et régulièrement.

6. Concentrez-vous sur votre figure... contractez maintenant tous les muscles de votre visage. Pour ce faire, serrez vos dents, étirez les coins de la bouche vers l'extérieur et pressez votre langue contre votre palais, plissez doucement les yeux et votre front. Détendez complètement les autres muscles de votre corps et continuez à respirer calmement. Ressentez la contraction de votre visage, maintenez-la... et à la prochaine

Respiration consciente, résilience améliorée



6/6

expiration, relâchez très lentement vos muscles, détendez votre figure et percevez la différence entre la contraction d'il y a quelques instants et la décontraction que vous ressentez maintenant.

Faites une pause, respirez calmement et régulièrement.

7. Concentrez-vous maintenant sur votre nuque et votre dos. Contractez la nuque en rapprochant le plus possible vos épaules de vos oreilles. Contractez la partie supérieure et la partie inférieure de votre dos en étirant vos épaules en arrière et en même temps basculez vos hanches vers l'avant de sorte à cambrer légèrement votre dos... Détendez complètement les autres muscles de votre corps et continuez à respirer calmement. Ressentez la contraction de votre nuque et de votre dos, maintenez-la... et à la prochaine expiration, relâchez très lentement vos muscles, détendez votre nuque et votre dos et percevez la différence entre la contraction d'il y a quelques instants et la décontraction que vous ressentez maintenant.

Faites une pause, respirez calmement et régulièrement.

8. Concentrez-vous maintenant sur vos fesses, votre ventre et vos jambes. Contractez les muscles de ces parties de votre corps en pinçant fortement vos fesses. En même temps, soulevez vos jambes et étirez vos pieds en pointe aussi fort que possible. Ressentez la contraction de vos fesses, du ventre et de vos jambes. Détendez complètement les autres muscles de votre corps et continuez à respirer calmement. Maintenez la tension... et relâchez-la lentement à la prochaine expiration... détendez les muscles de vos fesses, du ventre et de vos jambes et percevez la différence entre la contraction d'il y a quelques instants et la décontraction que vous ressentez maintenant.

Faites une pause, respirez calmement et régulièrement.