

CARNET DE BORD

Exercices de relaxation par la respiration



INTRODUCTION

La respiration est le moyen le plus simple pour agir rapidement et par nous-même sur notre équilibre intérieur. Avec un peu d'entraînement on peut vite diminuer les phases de stress et les pics d'anxiété alors que l'on se serait senti impuissant par la seule volonté ou le raisonnement.

Si nous respirons le plus souvent sans y faire attention nous avons la possibilité de la modifier. La respiration est une activité automatique de notre organisme qui dépend du système nerveux autonome (SNA) mais contrairement aux battements du cœur, à la contraction des intestins nous pouvons agir sur elle très facilement.

En agissant sur notre respiration ce sont tous les systèmes neurophysiologiques (cœur, digestif) mais aussi tous les capacités (fonction) de notre cerveau que nous pouvons changer. Par exemple, la respiration, le cœur et le cerveau sont en lien en permanence et s'échangent des informations grâce au SNA qui leur permet de communiquer quasi instantanément.

Exemple : je suis stressé et je sens mon cœur battre très vite, si je ralentit volontairement ma respiration, grâce à l'effet sur le système nerveux autonome mon cœur ralentit et va transmettre au cerveau un message d'apaisement et de diminution de la vigilance et de l'alerte qu'il va enregistrer.

La respiration est à la fois un moyen très efficace de diminuer stress et anxiété, de se détendre et de récupérer et de mieux dominer les émotions de notre vie quotidienne.

Ce carnet de bord s'organise en **7 exercices** qui vous guideront dans l'apprentissage et la pratique des différents exercices et de suivre vos progrès au fil du temps.

- **Pratiquer les exercices un peu tous les jours à la maison mais aussi au bureau ou durant vos activités et vous parviendrez ainsi à agir dans les moment de stress.**

EXERCICE 1

« J'observe ma respiration tranquille »

INTRODUCTION

La plupart du temps, nous n'avons pas conscience de notre respiration. Pour autant, elle varie en fonction de notre humeur, nos pensées, nos activités : **courte** quand nous sommes tendus ou en colère, **presque coupée** quand nous avons peur, **rapide** quand nous sommes énervés, **ample** quand nous prenons un grand bol d'air, **lente et profonde** quand nous sommes détendus,... ..

Il est utile de prendre conscience de notre façon de respirer d'abord au calme assis sur une chaise... puis à d'autres moments allongé et dans les mouvements ou l'action comme la marche.

EXERCICE

- Asseyez-vous sur une chaise dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé, installez-vous confortablement et tout simplement respirez naturellement, posément et tranquillement mais restez vigilant les yeux ouverts comme si vous pouviez vous lever à tous moments vous êtes calme mais vous restez actif
- Vous allez maintenant observer par quelle partie de votre corps vous respirez en définissant trois étages le ventre puis en montant la poitrine puis encore plus haut les clavicules et les épaules. Nous appellerons ces trois étages respiration abdominale (ventrale) ou basse, respiration thoracique ou haute et respiration claviculaire ou très haute. Maintenant par vous même pendant 5 respirations à chaque fois adopter une respiration basse puis haute puis très haute puis revenez en sens inverse. Continuez à respirer posément en privilégiant la partie qui vous semble la plus confortable. Nous l'appellerons **respiration tranquille**.

ENTRAINEMENT

- **Faites 2 fois par jour durant 5 à 10 minutes un entraînement à la respiration tranquille en respirant par la partie qui vous semble la plus confortable.**
- Chaque fois que vous réalisez cet exercice, notez la date et l'heure sur la feuille jointe d'auto-observations.
- Notez également tout ce qui peut survenir lors des exercices pour que nous puissions en parler à la prochaine séance.

EXERCICE 2

« J'apprends à respirer par le ventre »

INTRODUCTION

Maintenant que nous avons bien pris conscience de notre respiration tranquille nous allons nous exercer à privilégier une respiration basse, en respirant par le ventre. Cela peut paraître inconfortable et pas toujours simple à mettre en place. Vous avez raison ce n'est pas forcément une respiration habituelle mais elle sera très utile pour revenir au calme et récupérer.

Il est possible de prendre volontairement conscience de notre respiration...elle peut nous aider à relâcher des muscles tendus, à nous concentrer sur une situation qui demande de l'attention, nous aider à gérer la douleur, la colère, les relations ou le stress quotidien.

EXERCICE

- Rejoignez un endroit calme dans lequel vous ne serez pas dérangé, installez-vous confortablement.
- Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre, inspirez lentement par le nez en soulevant la poitrine et en gonflant le ventre puis expirez par la bouche lentement.
- Puis, inspirez en gonflant le ventre comme un ballon, en essayant de soulever votre poitrine le moins possible, puis expirez...Inspirez, expirez plusieurs fois....Votre respiration doit être continue, lente et profonde.
- Chaque fois que vous réalisez cet exercice, notez-le sur la feuille jointe d'auto-observations.

POUR LA PROCHAINE SEANCE

- **Faites 2 fois par jour durant 5 à 10 minutes un entraînement à la respiration abdominale.**
- Notez également tout ce qui peut survenir lors des exercices pour que nous puissions en parler à la prochaine séance

EXERCICE 2
FICHE D'AUTO-OBSERVATIONS

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ce tableau. Prenez note de tout ce qui survient durant votre pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance.

Date	Commentaires si nécessaire

EXERCICE 3
« J'apprends à respirer lentement et régulièrement »

RESUME DE LA SECONDE SEANCE :

En apprenant la technique du contrôle respiratoire, il est possible d'agir sur votre organisme lentement de manière volontaire.

EXERCICES POUR LA PROCHAINE SEANCE:

- **Faites 2 fois par jour durant 5 mn un entraînement à la respiration abdominale et lente en agissant volontairement sur votre rythme de respiration.**
- Respirez par le ventre en inspirant et en expirant par le nez, le faire naturellement à votre rythme sans chercher à le modifier.
Inspirez...expirez....inspirez.....expirez.....
- Pour vous aidez à respirer lentement et régulièrement, vous allez ralentir votre rythme de respiration en comptant mentalement : « 1 » sur le temps d'inspiration, « 2 » pour un temps de pause, « 3 et 4 » sur le temps d'expiration et « 5 » sur le temps de pause, puis à nouveau « 1 » sur l'inspiration
- **Faites l'exercice durant quelques minutes**
- Une fois qu'il est bien maîtrisé, refaites-le **sans compter**, naturellement en respirant par le ventre lentement et en expirant sur un temps plus long en laissant votre respiration respirer d'elle-même.
- **Chez vous**, vous pouvez également réaliser cet exercice grâce à l'entraînement guidé : « la vague »
- Chaque fois que vous réalisez cet exercice, notez-le sur la feuille d'auto-observations. Notez également tout ce qui peut survenir lors des exercices pour que nous puissions en parler à la prochaine séance.



Ne pas
oublier
de respirer

EXERCICE 3
FICHE D'AUTO-OBSERVATIONS

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ce tableau. Prenez note de tout ce qui survient durant votre pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance.

Date	Commentaires si nécessaire

EXERCICE 4

« Je réduis ma respiration pour diminuer les effets du stress »

RESUME DE LA TROISIEME SEANCE :

On va maintenant chercher à reproduire une situation de stress en se mettant en **hyperventilation** puis en réduisant progressivement la respiration par paliers afin de revenir à un état d'équilibre.

EXERCICES POUR LA PROCHAINE SEANCE:

- **Faites 1 fois par jour durant 5 à 10 mn un entraînement à la respiration abdominale et lente en prenant conscience de vos sensations physiques**
- Pendant quelques secondes inspirez et expirez profondément et rapidement par la bouche afin de simuler l'hyperventilation comme durant la séance.
- Ensuite, inspirez par le nez et expirez par la bouche, naturellement. Lorsque vous inspirez, gonflez votre ventre comme un ballon... puis laissez-le se dégonfler lorsque vous expirez par le nez.
- Prolongez un peu l'expiration sans forcer, prenez un temps un peu plus long que pour l'inspiration... cela pendant 3 minutes...
- **Pour vous y aider, vous pouvez également réaliser cet exercice grâce à l'entraînement par des guides respiratoires**
- Chaque fois que vous réalisez cet exercice, notez-le sur la feuille d'auto-observations. Notez également tout ce qui peut survenir lors des exercices pour que nous puissions en parler à la prochaine séance.

EXERCICE 3
FICHE D'AUTO-OBSERVATIONS

Date	Qu'avez-vous ressenti dans votre corps pendant l'exercice ?

EXERCICE 5

« Je repère les sensations pendant la respiration »

RESUME DE LA QUATRIEME SEANCE :

La technique de la pleine conscience permet d'agir sur le cœur par le mental en ramenant simplement son attention sur l'instant présent en étant simplement conscient de ce que l'on vit, en étant plus attentif aux sensations et à ce qui nous entoure, pour ainsi se détacher des ruminations qui envahissent et perturbent notre équilibre. La pleine conscience se fait en plusieurs étapes.

EXERCICES POUR LA PROCHAINE SEANCE :

- **Installez-vous dans un endroit qui soit bruyant, sans pour autant être stressant pour vous.**
- Inspirez par le nez et expirez par la bouche ou le nez de manière naturelle.
- Inspirez ensuite en gonflant le ventre, et en le dégonflant à l'expiration, comme vous l'avez appris.
- Prolongez l'expiration sans forcer pour passer progressivement en respiration lente.
- Amenez à présent votre attention vers **l'ensemble des sensations physiques de votre poitrine et de votre abdomen** lorsque le souffle entre et sort de votre corps. Vous pouvez vous y aider en plaçant une main sur votre ventre et l'autre sur votre thorax.
- Prenez conscience des sensations de doux étirement lorsque votre paroi abdominale se soulève et de léger dégonflement lors de l'expiration.
- Ressentez le passage de l'air dans le nez, la gorge, observez la différence de température entre l'air que vous inspirez et celui que vous expirez.
- Si des pensées surviennent pendant l'exercice, remarquez-les et ramenez doucement votre esprit à votre corps
- Chaque fois que vous réalisez cet exercice, notez-le sur la feuille d'auto-observations des événements déplaisants. Notez également tout ce qui peut survenir lors des exercices pour que nous puissions en parler à la prochaine séance.

EXERCICE 4
FICHE D'AUTO-OBSERVATIONS
Des EVENEMENTS PLAISANTS ou DEPLAISANTS

Date	Quelle était la tonalité de l'exercice ? Agréable ou désagréable ?	Qu'avez-vous ressenti dans votre corps ?	Quelles pensées avez-vous eu à l'esprit ou émotions avez-vous ressenties ?

EXERCICE 6

« J'apprends à diriger mon attention sur mes sensations corporelles »

RESUME DE LA CINQUIEME SEANCE :

Grâce à la pleine conscience, vous allez apprendre à ramener toute votre attention sur le moment présent, rapidement, en étant plus attentif aux sensations corporelles.

EXERCICES POUR LA PROCHAINE SEANCE :

Faites de 1 à 2 fois par jour, un exercice de pleine conscience de la respiration et du corps :

1er exercice :

- Vous allez maintenant prendre conscience de votre corps. Dans un endroit calme, détendez vous... et concentrez-vous successivement sur les différentes parties de votre corps.
- Dans un premier temps, concentrez-vous sur votre respiration, puis lentement prêtez attention aux sensations que vous ressentez dans la partie haute de votre corps : votre front, vos sourcils, vos paupières, votre nez, vos joues, votre bouche, votre cou, vos épaules...
- Ensuite, concentrez votre attention sur vos bras, vos mains, vos doigts...
- Passez ensuite à votre tronc, dans lequel vous sentez votre cœur battre au rythme de votre respiration, puis descendez à la ceinture abdominale pour finir au bas ventre...
- Enfin, terminez par prendre conscience des sensations de la partie basse de votre corps ; dans vos cuisses, vos mollets, pour descendre encore dans vos pieds et pour finir sur vos orteils.
- Chaque fois que vous réalisez cet exercice, notez-le sur la feuille d'auto-observations. Notez ce que vous avez ressenti, vos émotions et pensées... pouvant survenir lors des exercices nous en parlerons à la prochaine séance.

2ème exercice :

- Tout comme l'exercice de découverte que nous avons fait ensemble (avec le Grain de raisin) : repérez vos sensations corporelles, vos ressentis, et vos pensées... Pendant environ 5 minutes.
- Vous pouvez vous y exercer dans des situations aussi variées que :
Au cours du brossage des dents..., en marchant..., en cuisinant... en goûtant la nourriture..., en vous étirant..., en faisant le ménage, etc...
- Concentrez-vous simplement sur le fait de « **savoir ce que vous êtes en train de faire comme vous êtes en train de le faire réellement** »



EXERCICE 6
FICHE D'AUTO-OBSERVATIONS

Date	Qu'avez-vous ressenti dans votre corps ?	Quelles pensées avez-vous eu à l'esprit ou émotions avez-vous ressenties ?

EXERCICE 7

« Je me relaxe par la respiration »

RESUME DU TROISIEME EXERCICE

La technique de relaxation par la respiration permet, tout en se laissant guider par le rythme immuable de sa propre respiration, de diffuser l'état de relaxation qu'elle induit à tout le corps, permettant ainsi le relâchement des tensions physiques. Grâce à cet exercice, vous pourrez, lorsque vous le maîtriserez, acquérir plus rapidement un état de détente physique.

EXERCICES

Faites 1 fois par jour durant 5 à 10 minutes
un exercice de relaxation par la respiration

- Installez-vous confortablement, respirez calmement, comme vous avez appris à le faire par les exercices précédents.
- Prenez le temps de noter les différents temps de votre respiration : l'inspiration, involontaire, lorsque votre poitrine se gonfle, et l'expiration, lorsque l'air ressort de vos poumons.
- Entre ces deux temps, vous pouvez marquer le temps de pause, que vous pouvez faire durer comme vous le désirez. Soit court, soit plus long. Trouvez le temps de pause qui vous est confortable pour que votre respiration soit la plus calme et la plus paisible possible.
- Vous allez élargir à tout votre corps cet état de relaxation de votre respiration. Lors de l'expiration, cet air que vous expirez va alors diffuser dans tout votre corps cet état de détente.
- Durant trois cycles respiratoires, laissez votre expiration diffuser le plus loin possible cet état de relaxation dans tout votre corps.
- Continuez cet exercice durant quelques minutes, le temps de ressentir pleinement cet état de détente dans l'ensemble de votre corps.
- Pour vous y aider, vous pouvez également réaliser cet exercice grâce à l'exercice audio « Je me relaxe par la respiration ».
- Chaque fois que vous réalisez cet exercice, notez-le sur la feuille d'auto-observations. Notez également tout ce qui peut survenir lors des exercices pour que nous puissions en parler à la prochaine séance.

. La relaxation par la respiration associe des techniques simples d'utilisation et accessibles à tous. La pratique régulière de ces différents exercices vous permettra de contrôler rapidement les signes qui peuvent déclencher la spirale du stress, facilitant ainsi un état de relaxation généralisé au niveau de l'ensemble de votre corps. Plus vous pratiquerez régulièrement ces exercices, plus vous induirez rapidement un état de relaxation par le biais de votre respiration !

