

Concentration de l'esprit L'exercice des Cinq respirations

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE



Conscience de soi
Autogestion

ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES



Aucun

DURÉE



5 minutes

1. Quoi ?

- + Une courte activité de respiration faisable n'importe où, par n'importe qui, à n'importe quel moment de la journée. C'est l'outil idéal lorsque vous avez besoin d'un temps d'arrêt, d'un peu de lucidité ou simplement d'une pause dans votre cerveau.

2. Pourquoi ?

- + Le fait d'être trop stimulé, trop occupé ou complètement stressé peut nuire à la capacité d'être pleinement conscient de soi. Respirer en pleine conscience et se concentrer sur le flux naturel de la respiration offre une nouvelle façon de vivre les expériences du moment.

3. Comment ?

- + Lisez les instructions liées à l'exercice des *Cinq* respirations.
- + Une fois l'activité terminée, donnez aux participants un moment pour réfléchir à ce qu'ils ressentent.
- + Après une brève pause, entamez un dialogue avec eux en vous servant des amorces de conversation comme point de départ.

4. Instructions liées à l'exercice des Cinq respirations

- + Asseyez-vous dans une position confortable et laissez la plante de vos pieds toucher le sol.
- + Tournez la paume d'une main vers le plafond. Celle-ci servira à compter. À la fin de chaque cycle de respiration, vous pliez un doigt dans la paume de la main jusqu'à ce que les cinq doigts soient pliés.
- + Un cycle de respiration comprend une inspiration et une expiration.
- + Il suffit d'inspirer et d'expirer, en suivant la longueur totale de la respiration pendant cinq fois.
- + Lorsque vous avez effectué cinq cycles respiratoires, ramenez lentement votre attention sur votre environnement et notez ce que vous ressentez.

5. Amorces de conversation

- + Décrivez avec un mot ou une image votre expérience de *l'exercice des Cinq respirations*.
- + Décrivez une situation dans laquelle pratiquer cette respiration serait utile.

Le saviez-vous ?

Le recours à cette respiration est l'un des moyens les plus faciles de marquer une pause, de reconnecter la conscience au moment actuel et de réduire la réactivité.