

## 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.