

Carnet de bord

**Seren@ctif**

Pour vivre sereinement actifs et  
activement sereins

Séance 2

La relaxation  
par la respiration

# Introduction

Les techniques de respiration sont très efficaces pour aider votre organisme à mieux faire face aux situations de stress que l'on ne peut pas complètement dominer par la volonté ou le raisonnement.

Les techniques de respiration sont les plus simples et les plus accessibles à la fois pour agir très rapidement et pour apprendre à se relaxer et se détendre. En pratiquant l'exercice du contrôle respiratoire, vous pourrez intervenir par vous-même sur votre équilibre intérieur.

Les exercices proposés dans le programme **Seren@ctif** sont très accessibles. Il est nécessaire simplement de les pratiquer régulièrement chez vous, puis dans votre vie quotidienne.

Ce carnet vous apporte les informations essentielles pour apprendre et suivre votre évolution.

Les objectifs de ce module sont :

- apprendre la technique de la respiration abdominale qui permet de contrôler son rythme respiratoire,
- mettre en place ce contrôle respiratoire dans une situation de stress pour ralentir sa respiration,
- apprendre à s'ancrer sur cette respiration lente et contrôlée pour induire un état de détente généralisé.

## Quelques conseils...



Je fais les exercices dans l'ordre, et dans la mesure du possible, je termine ma séance lorsque je l'ai commencée : c'est ainsi que vous progresserez.



Lorsque je fais mes exercices, je choisis un endroit où je ne vais pas être dérangé. J'éteins mon téléphone, je ne regarde pas mon ordinateur pour voir si un message est arrivé...

# EXERCICE 1

## « J'apprends à respirer par le ventre »

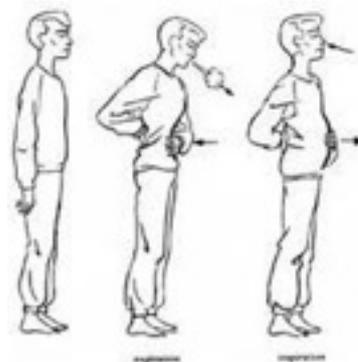
### RESUME DU PREMIER EXERCICE

La plupart du temps, nous n'avons pas conscience de notre respiration. Pour autant, elle varie en fonction de notre humeur, nos pensées, nos mouvements : **courte** quand nous sommes tendus ou en colère, **rapide** quand nous sommes énervés, **lente et ample** quand nous sommes heureux, **presque coupée** quand nous avons peur...

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, à gérer la douleur, la colère, les relations ou le stress quotidien.

### EXERCICES

Faites 2 fois par jour durant 5 à 10 minutes un entraînement à la respiration abdominale.



- 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.
- Chez vous, vous pouvez également réaliser cet exercice grâce à l'exercice audio « J'apprends à respirer par le ventre ».
- Chaque fois que vous réalisez cet exercice, notez-le sur la feuille jointe d'auto-observations.
- Notez également tout ce qui peut survenir lors des exercices.

# EXERCICE 1

## 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.

Date	Ce que je ressens, ce qui se passe, ...

Après quelques jours d'entraînement, lorsque vous estimez que vous maîtrisez l'exercice, passez à l'exercice suivant.

# EXERCICE 2

## « Je contrôle ma respiration »

### RESUME DU DEUXIEME EXERCICE

Nous allons maintenant chercher à reproduire une situation de stress en nous mettant en **hyperventilation**, puis en réduisant progressivement la respiration par paliers afin de revenir à un état d'équilibre.

### EXERCICES

Faites 1 fois par jour durant 5 à 10 minutes 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.
- 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'exercice audio « Je contrôle ma 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.

# EXERCICE 2

## Fiche d'auto-observations

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

Après quelques jours d'entraînement, lorsque vous estimez que vous maîtrisez l'exercice, passez à l'exercice suivant.

# EXERCICE 3

## « 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. Trouver 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.

# EXERCICE 3

## Fiche d'auto-observations

Date	Qu'avez-vous observé durant cet exercice ?	Dans quelles parties du corps avez-vous noté un état de détente ?

Après quelques jours d'entraînement, lorsque vous estimez que vous maîtrisez l'exercice, vous pouvez passer aux exercices bonus de sophrologie.

# Exercices de sophrologie

Les deux exercices suivants de sophrologie vous permettront, en vous guidant par votre respiration, d'évacuer le stress rapidement avant un événement important comme par exemple un entretien, une réunion...

## EXERCICE 1 : JE LIBERE LE STRESS EN RESPIRANT

- Placez-vous en position assise de relaxation, le dos droit et les pieds bien ancrés sur le sol.
- Prenez entre 3 à 5 grandes respirations lentes. Tout en suivant le rythme de votre respiration, amenez la détente d'abord dans le haut du corps, puis dans la partie basse du corps.
- Ensuite, à l'inspiration, fléchissez vos avant-bras sur vos bras et contractez tout en serrant les points bien fort durant quelques secondes. Relâchez tout en étendant vos avant-bras, lentement lors de l'expiration, en soufflant par la bouche et refaites l'exercice 3 fois.
- Relâchez ensuite toutes les tensions grâce à de grandes expirations par la bouche, puis refaites la même chose pour expulser toutes les dernières pensées négatives restantes.

## EXERCICE 2 : JE RESPIRE POUR INSTALLER LA DETENTE

- Placez-vous en position debout, stable, les pieds bien à plat, les jambes légèrement écartées et les genoux fléchis. Les bras pendent relâchés le long du corps.
- Dans un premier temps, prenez bien conscience des différents points de contact avec le sol, puis prenez 3 à 5 grandes respirations.
- Ensuite, utilisez le support de votre respiration et serrez fort vos points sur l'inspiration. Maintenez ensuite durant quelques secondes l'air dans vos poumons puis relâchez tout lorsque vous expirez par la bouche.
- Mobilisez votre esprit sur quelque chose de positif (calme, événement agréable...) et ancrez-le en vous lors de grandes inspirations...
- Vous voilà maintenant prêt à affronter la situation de manière positive !

# Ce qu'il faut retenir

La relaxation par la respiration associe des techniques simples d'utilisation et accessibles à tous. La pratique régulière de ces différents exercices pour 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 !

# Questionnaire d'auto-évaluation de relaxation

## Take it easy

réalisé par Dominique Servant

Entourez pour chacune de vos réponses le chiffre correspondant (de 0 à 4) à votre pratique actuelle. Puis, en fin de questionnaire, additionnez tous ces chiffres pour obtenir votre score total sur 40.

**1 J'arrive à me détendre et me relaxer dans des situations de ma vie dans lesquelles je ne suis pas particulièrement stressé(e) ou anxieux(se).**

0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé)

1 J'y arrive en partie mais il me faut du temps et des efforts de concentration

2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps

3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps

4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux

**2 J'arrive à me détendre et me relaxer quand je suis confronté(e) à des situations de stress et d'anxiété.**

0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé)

1 J'y arrive en partie mais il me faut du temps et des efforts de concentration

2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps

3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps

4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux

**3 J'arrive à contrôler ma respiration, c'est à dire respirer lentement et régulièrement par le ventre en évitant de trop hyper ventiler (respirer vite irrégulièrement par la poitrine), quand je suis au calme**

0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé)

1 J'y arrive en partie mais il me faut du temps et des efforts de concentration

2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps

3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps

4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux

**4 J'arrive à contrôler ma respiration, c'est à dire respirer lentement et régulièrement par le ventre en évitant de trop hyper ventiler (respirer vite**

**irrégulièrement par la poitrine), quand je suis confronté(e) à des situation de stress ou d'anxiété.**

0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé)

1 J'y arrive en partie mais il me faut du temps et des efforts de concentration

2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps

3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps

4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux

**5 J'arrive à me détendre et ne plus ressentir de tension ou de contracture dans mon corps quand je suis au calme**

0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé)

1 J'y arrive en partie mais il me faut du temps et des efforts de concentration

2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps

3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps

4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux

**6 J'arrive à me détendre et ne plus ressentir de tension ou de contracture dans mon corps quand je suis confronté(e) à des situations de stress et d'anxiété**

0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé)

1 J'y arrive en partie mais il me faut du temps et des efforts de concentration

2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps

3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps

4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux

**7 J'arrive à me concentrer uniquement sur des pensées en rapport avec ce que je suis en train de faire et de vivre et à laisser de côté des pensées parasites quand je suis au calme**

0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé)

1 J'y arrive en partie mais il me faut du temps et des efforts de concentration

2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps

3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps

4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux

**8 J'arrive à me concentrer uniquement sur des pensées en rapport avec ce que je suis en train de faire et de vivre et à laisser de côté des pensées parasites quand je suis confronté à de situations de stress ou d'anxiété**

0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé)

1 J'y arrive en partie mais il me faut du temps et des efforts de concentration

2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps

3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps

4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux

**9 J'arrive à imaginer une situation ou un souvenir agréable qui est associé à un état de détente et de relaxation quand je suis au calme**

- 0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé)
- 1 J'y arrive en partie mais il me faut du temps et des efforts de concentration
- 2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps
- 3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps
- 4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux

**10 J'arrive à imaginer une situation ou un souvenir agréable qui est associé à un état de détente et de relaxation quand je suis confronté(e) à des situations de stress et d'anxiété**

- 0 Pas du tout, cela m'est impossible, je n'y arrive pas (ou je n'ai jamais essayé)
- 1 J'y arrive en partie mais il me faut du temps et des efforts de concentration
- 2 J'y arrive assez bien au bout d'un certain temps
- 3 J'y arrive parfaitement au bout d'un certain temps
- 4 J'y arrive parfaitement et très rapidement quand je le veux

Score total :

**40**

Évaluez votre progression  
sur deux à trois semaines,  
de S0 à S2.

Date de l'auto-évaluation	Scores à l'échelle Take it easy	Observations et/ou commentaires
S0		
S1		
S2		

# Bilan de la séance 2

Une fois que vous avez visionné l'intégralité du matériel mis à disposition dans la deuxième séance du programme **Seren@ctif** et effectué les différents exercices proposés, vous pouvez passer à la séance suivante.

- Vidéo séance 2
- Diaporama séance 2
- Chapitre 2 du e-guide **Seren@ctif**
- Questionnaire Take it easy
- Exercices audio du carnet de bord :
  - J'apprends à respirer par le ventre
  - Je contrôle ma respiration
  - Je me relaxe par la respiration
  - Je libère le stress en respirant
  - Je respire pour installer la détente

**Vous avez terminé la séance 2.**

**N'hésitez pas à revenir sur toutes les informations de la séance quand vous le souhaitez.**

**Vous pouvez passer à la séance 3 ou à une autre séance.**