



APPRENDRE A SE DÉTENDRE

(Respiration consciente, exercice n° 1)

Article écrit en 1997, par Renaud PERRONNET,
philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide.
EVOLUTE Conseil, enseigne professionnelle de Renaud PERRONNET, est à la fois :
un cabinet de formation continue et un cabinet d'accompagnement thérapeutique.

E-Mail : info@evolute.fr

Site Web : www.evolute.fr

28, Grand'rue - F-68240 FRELAND - Tél. 03 89 71 90 73 - Fax 03 89 71 91 59

Siret: 387 968 803 00024 - Code NAF 804 C

Dans les formation que j'anime, il arrive assez souvent que des personnes me demandent :

"Connâtriez-vous un exercice simple, que je pourrais facilement mémoriser et qui me permettrait peu à peu d'apprendre à me détendre ?"

C'est ainsi que je suis amené à faire vivre cet exercice¹ que vous pouvez facilement apprendre seul(e).

Il constitue une bonne base d'apprentissage...

L'objectif est :

- ✓ Apprendre un réflexe élémentaire de détente qu'il est facilement possible de répéter une fois mémorisé.
- ✓ Apprendre à arrêter (sur commande) ses soucis, ses agitations, se calmer et revenir à soi dans l'instant présent.

L'environnement :

Choisir un moment où l'on est seul, sans risque d'être dérangé. (Dans une pièce tranquille, débrancher le téléphone, fermer les fenêtres, baisser les lumières.)

La posture :

S'asseoir sur une chaise, la colonne vertébrale droite, les pieds à plat sur le sol (sinon mettre un petit coussin dessous), la tête est droite, le menton rentré en avant (de manière à ce que la nuque soit légèrement étirée), les mains sont posées à plat sur les cuisses.

L'exercice :

1. Commencer par expirer le plus possible en soufflant l'air par la bouche. Puis inspirer en gonflant le ventre comme un ballon. Bloquer le souffle deux secondes et lâcher tout l'air comme un ballon qui se dégonfle brusquement, en même temps que les yeux se ferment. Là, laisser doucement le souffle rebondir et revenir peu à peu à son rythme naturel et doux.

(Faire cela 3 fois.)

2. Puis, toujours les yeux fermés :

Sentir son **visage** qui se détend, laisser toute expression disparaître (la bouche s'entrouvre légèrement.)

Relâcher les **épaules**, sentir la pesanteur des bras et des mains sur les cuisses.

Relâcher les muscles du **ventre** et sentir la pesanteur dans les membres inférieurs.

(Faire cela à 3 reprises en visualisant : **visage / épaules / ventre**.)

3. Poser son attention sur la **respiration abdominale douce** et naturelle, se dire et ressentir intérieurement, au rythme de la respiration :

J'inspire, je sens l'air qui rentre dans le corps.

J'expire, je sens l'air qui se répartit dans le corps.

Puis se dire simplement :

Rentrer (à l'inspir.)

Se répartir (à l'expir.)

(Faire cela 5, 10, 15 fois ou plus...)

Puis se dire :

J'inspire, je relâche le corps.

J'expire, je détends le corps.

Puis se dire simplement :

Calme (à l'inspir.)

Détente (à l'expir.)

(Faire cela 5, 10, 15 fois ou plus...)

4. A l'issue de cet exercice (dans lequel il ne s'agit pas du tout de penser mais de sentir), ouvrir tout doucement les yeux et s'étirer à la demande du corps.

En fait, lorsque nous sentons que l'anxiété, l'énerverment ou l'agitation sont en nous - pour calmer la tempête - il nous suffit simplement d'inspirer et d'expirer consciemment.

Nous n'avons pas non plus besoin d'attendre que la tempête arrive pour commencer à faire cet exercice. Pratiquer quotidiennement, c'est devenir peu à peu capable d'observer ses émotions et d'attendre qu'elles passent.

Respirer est la meilleure façon d'arrêter et non de refouler l'énerverment, l'agitation, l'anxiété et la tristesse.

Il est possible de respirer consciemment en étant assis, debout, couché, en marchant ou dans n'importe quelle autre position.

Il suffit de se centrer sur chaque inspiration et sur chaque expiration, sans penser à rien d'autre et de se dire les mots à répéter intérieurement.

C'est sur cette base que nous pourrons, dans un second moment, apprendre la cohérence cardiaque et la mesurer comme je vous le propose dans l'article : "[Stress, intelligence émotionnelle et cohérence cardiaque²](#)".

¹ Librement inspiré d'un exercice de Thich Nhat Hanh, La respiration essentielle, Éditions Albin Michel.

² Article que vous trouverez sur le site EVOLUTE Conseil : http://www.evolute.fr/text/ecrit_stress_coherence.html

Si avoir lu ces lignes, vous avez tenté de pratiquer cet exercice, n'hésitez pas à me faire part de vos découvertes, de vos remarques éventuelles, écrivez-moi ou cliquez sur le lien : www.evolute.fr/text/c_remarque.html

© 1997 L'auteur de cet article en est le seul propriétaire, si vous le désirez, vous pouvez en transmettre une copie à qui vous voulez, vous pouvez également en imprimer autant de copies complètes que vous le voulez, pourvu que vous laissiez son contenu inchangé, copyright inclus.

Si vous voulez en extraire des citations, merci d'en citer la source (telle que ci-après) et de me le signaler.

EVOLUTE Conseil, Renaud PERRONNET, philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide. Site Web : www.evolute.fr

Pour en savoir plus sur la formation : "[Gérer ses émotions et sa cohérence cardiaque](#)", demandez une documentation (adresses en première page) ou cliquez sur le lien : http://www.evolute.fr/text/accomp_emotions_coherence.html

EVOLUTE Conseil, c'est aussi un site Web : www.evolute.fr avec d'autres articles à télécharger sur :

- ✓ La connaissance de soi
- ✓ La relation d'aide
- ✓ L'éducation des enfants
- ✓ Tests & Questions / Réponses

~~~~~  
Copyright 1997, EVOLUTE Conseil. Tous droits réservés.