

EXERCICE DE RELAXATION PAR CENTRATION SUR LA RESPIRATION

Face aux événements nous sommes parasités par des pensées, des sentiments des sensations corporelles dont nous ne sommes pas toujours conscients comme si nous étions en pilotage automatique. Par exemple, lorsque nous conduisons nous oublions ce que nous faisons et notre esprit vagabonde. Le but de la *pleine conscience* est donc d'augmenter la conscience de ce que nous sommes en train de faire *ici et maintenant* au moment présent.

C'est par une pratique régulière que le participant peut retrouver un ancrage à utiliser dans la vie quotidienne. Les exercices qui consistent à prendre conscience de geste comme marcher, manger, se laver sont recommandés.

Exercice de relaxation par la centration sur la respiration

PRINCIPE

Vous êtes invités à vous concentrer sur votre respiration et à centrer toute votre attention sur le simple fait de respirer. On fixe l'attention sur les mouvements respiratoires inspiratoire et expiratoire du thorax (la poitrine qui se soulève lors de mouvement volontaire et qui retombe lors de mouvement involontaire) et de l'abdomen (ventre qui se gonfle lorsque votre poitrine se soulève et qui suit le mouvement de votre poitrine lorsque qu'elle retombe). On fixe également l'attention sur le trajet de l'air (qui entre par les narines, traverse les bronches et gonfle les poumons et qui ressort par le nez) et la sensation de l'air plus frais qui entre et un peu plus chaud et humide qui ressort.

Le patient est invité à identifier les pensées et les images parasites mais sans chercher « à tout prix » à les chasser (si des pensées et des images vous viennent à l'esprit, ne cherchez pas à les chasser, ne luttez pas directement contre elles mais laissez les repartir comme elles sont venues).

On recentre à plusieurs reprises au cours de l'exercice sur le fait de se centrer sur sa respiration et de se concentrer sur le moment présent et le fait de respirer, et sur les mouvements et les sensations qui sont associées.

PRATIQUE

Vous vous installez confortablement dans votre chaise. Vous pouvez garder les yeux ouverts. Si vos yeux veulent se fermer au cours de l'exercice laissez-les se fermer, acceptez aussi s'ils s'ouvrent ... si vous sentez des tensions ou une gêne quelconque au cours de l'exercice, n'hésitez pas à changer vos mains de position ou portez vos mains à votre visage si vous en ressentez l'envie ... cet exercice va consister à vous centrer sur votre respiration pendant la relaxation ... vous prenez bien conscience de votre position de relaxation, vos mains, vos avant-bras, vos bras, votre visage, vos épaules, le dos, les points de contact avec la chaise, les fesses, les cuisses, les mollets, le talon et son point de contact avec le sol, la plante des pieds, puis les orteils qui reposent sur le sol. Vous allez maintenant vous centrer sur votre respiration, vous prenez bien conscience des mouvements de la poitrine et du ventre, le mouvement volontaire de votre poitrine qui se soulève légèrement et de votre ventre qui se gonfle puis le mouvement involontaire de votre poitrine qui retombe et de votre ventre qui suit le mouvement... vous vous centrez sur votre respiration, tranquille, profonde ... si des pensées traversent votre esprit vous les laissez repartir comme elles sont venues, vous ne les interprétez pas mais vous les laissez repartir, vous vous centrez sur votre respiration vous prenez bien conscience des mouvements de votre ventre et de votre poitrine et vous prenez bien conscience de votre respiration abdominale ... vous centrez votre attention sur l'air qui entre par votre nez, pénètre votre trachée puis à l'intérieur des poumons qui se gonflent légèrement puis entraîne votre ventre qui se gonfle légèrement comme un ballon puis cet air qui ressort par vos narines ... vous prenez bien conscience de cet air qui entre quand vous inspirez et qui sort lorsque vous expirez ... Vous pouvez noter que lorsque cet air entre dans vos narines vous ressentez une sensation d'air frais puis lorsqu'il ressort il est un peu plus chaud et humide, vous prenez bien conscience de cette sensation d'air frais qui entre par vos narines pénètre dans vos poumons et gonfle votre ventre puis lorsqu'il ressort vous percevez la sensation de cet air un peu plus chaud et humide vous pouvez maintenant vous centrer pleinement sur votre respiration si des pensées traversent vos esprits vous les identifiez mais vous ne les jugez pas, vous les laissez repartir comme elles sont venues ... si vous entendez des bruits en dehors de la pièce ou à l'extérieur vous ne les interprétez pas, vous ne les jugez pas, vous les laissez là où ils sont. Vous vous centrez de plus en plus sur ce moment présent et sur votre respiration profonde, régulière et lente ... vous prenez bien conscience de ce moment de relaxation de votre position et de la sensation qui s'associe aux mouvements de votre poitrine et de votre ventre et au trajet de l'air qui entre et qui sort à chaque respiration ... pendant quelques secondes vous allez vous centrer uniquement sur votre respiration et sur ce moment présent de relaxation ... Vous allez maintenant ouvrir les yeux quand vous le souhaitez mais continuez, pendant quelques minutes en prenant conscience de l'extérieur qui vous entoure, à vous centrer sur votre respiration ... et peu à peu reprendre contact avec votre activité.