

# La respiration



Ceux qui ont envie d'expérimenter la pleine conscience ou la mindfulness (en anglais) pour diminuer leur stress, c'est l'occasion d'apprivoiser quelques stratégies.

La pleine conscience c'est cette capacité à être attentif à ce qui se passe (en nous et à l'extérieur de nous), dans le moment présent, sans juger ni chercher à changer l'expérience.

Nous vous proposons, dans nos prochaines fiches, des exercices simples, courts et accessibles pour apprivoiser le stress.

## Stratégie

### Apprivoiser la pleine conscience : l'exercice du sablier

Cette semaine, nous vous proposons l'exercice du sablier ou l'espace de respiration.

Par cet exercice, je vise à diminuer mon stress en :

- Prenant conscience de ce qui est présent en moi, maintenant;
- Recentrant mon attention sur mon souffle;
- Recentrant mon attention sur mes signaux corporels.

## Exercice

Je prends quelques minutes pour me recentrer...

### 1. Je ferme les yeux pour diminuer les stimuli extérieurs

### 2. J'observe mes pensées, mes émotions et mes sensations physiques

- Est-ce qu'il y a des pensées qui sont présentes dans mon esprit?
- Je reste dans l'instant présent. Si je pense au passé ou à l'avenir, je ramène mon attention sur le moment présent.
- Est-ce que je vis des émotions présentement? Quelles sont-elles?
- Je prends conscience des sensations physiques qui prédominent ici et maintenant.
- Si je ressens des tensions, j'inspire et j'expire profondément en focalisant sur la zone tendue.

### 3. Je centre mon attention sur ma respiration

- Je pose une main sur ma paroi abdominale.
- Je porte mon attention au mouvement produit par ma respiration.

### 4. Je centre mon attention sur mes sensations corporelles

- Si je ressens des tensions, j'inspire et j'expire profondément en focalisant sur la zone tendue.

Je pratique cet exercice cinq minutes, trois fois par jour.

### Pour aller plus loin :

Vous trouverez toutes les informations, références et vidéos vous permettant de vous guider pour chaque exercice sur : 5 exercices de mindfulness pour apprivoiser le stress (Faculté de médecine, Université de Montréal, 31 mars 2020) <https://medecine.umontreal.ca/2020/03/31/5-exercices-de-mindfulness-a-faire-a-la-maison/>

## Besoin d'aide?

La plupart d'entre vous arriverez à vous adapter à la situation, mais il demeure important de rester attentif à vos besoins. Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Certains pourraient ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir leurs tâches quotidiennes, à développer une crainte excessive de contagion ou même des pensées suicidaires.

Selon votre degré de stress, voici différentes ressources à votre disposition :

Je consulte des outils/repères qui peuvent m'aider	Je communique avec	J'appelle	Je communique avec mon PAE	Je cherche du soutien à l'extérieur de mon milieu de travail
<a href="#">Page Web « Prendre soin de soi »</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mon coordonnateur professionnel</li><li>• Mon gestionnaire immédiat</li></ul>	 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 800 361-2433</li><li>• <a href="http://travailsantevie.com">travailsantevie.com</a></li></ul>	Communiquer avec l'Ordre des psychologues du Québec au 1800 561-1223 ou à l'adresse <a href="http://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide">www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide</a>