



## Cinquième stratégie **RESPIRATION**



### Texte qui accompagne l'animation :

La respiration en pleine conscience est une stratégie qui dirige mon ATTENTION sur le va-et-vient de mon souffle dans mon corps afin de mieux me concentrer, oublier mes soucis et être pleinement dans le MOMENT PRÉSENT.

Pour m'exercer selon cette stratégie, je m'assois confortablement en gardant le dos bien droit.

Je pose délicatement mes mains sur mes genoux ou sur mon ventre.

Je laisse tomber les épaules.

Je ferme doucement les yeux.

Je respire avec le ventre.

Je gonfle doucement le ventre en inspirant par le nez. Je dégonfle lentement le ventre en expirant par la bouche.

Je compte quatre secondes pour inspirer et six secondes pour expirer.

Je répète cette séquence de mouvements au besoin : deux fois, quatre fois, six fois.

J'ignore tout ce qu'il y a autour de moi.

Je dirige mon attention vers mon nez; à l'air qui chatouille mes narines et à la température de cet air. Je suis attentif à l'air qui passe de mon nez, vers mes poumons et mon ventre.

Si mon esprit vagabonde, je laisse passer les distractions et je redirige mon attention sur ma respiration.

Je demeure dans le va-et-vient de chaque inspiration et de chaque expiration.

AFEAO.ca

Illustrations : icons8



RESPIRATION – image 1

La *respiration*  
 en **pleine conscience**  
 est une *stratégie* qui dirige mon  
**ATTENTION**  
 sur le *va-et-vient*  
 de mon *souffle*  
 dans mon *corps*  
 afin de  
 mieux me *concentrer*,  
 oublier mes *soucis*  
 et être pleinement dans le  
**MOMENT PRÉSENT.**



AFEAO.ca  
 Illustrations : icons8



RESPIRATION – image 2

Pour m'**exercer**  
selon cette *stratégie*,  
 je m'*assois*  
*confortablement*  
*en gardant*  
*le dos*  
*bien DROIT.*

AFEAO.ca  
Illustrations : icons8



RESPIRATION – image 3

*Je pose délicatement les mains  
sur mes genoux*



*ou sur mon ventre.*

AFEAO.ca  
Illustrations : icons8



RESPIRATION – image 4



*Je laisse tomber les **épaules**.*

AFEAO.ca  
Illustrations : icons8



RESPIRATION – image 5



*Je ferme doucement les yeux.*

AFEAO.ca  
Illustrations : icons8



RESPIRATION – image 6

*Je respire par le ventre.*



*Je dégonfle lentement le ventre  
en EXPIRANT par la BOUCHE.*

AFEAO.ca  
Illustrations : icons8



RESPIRATION – image 7

*Je respire par le ventre.*



*Je gonfle doucement le ventre  
en INSPIRANT par le NEZ.*

AFEAO.ca  
Illustrations : icons8



## RESPIRATION – image 8

Je compte 4 secondes pour **INSPIRER**

1 2 3 4

et 6 secondes pour **EXPIRER.**

1 2 3 4 5 6

Je répète cette séquence de mouvements

3X

4X

6X ... au besoin.

AFEAO.ca  
Illustrations : icons8



## RESPIRATION – image 9

*J'ignore tout ce qu'il y a  
autour de moi.*

*Je suis  
attentif  
à l'air  
qui passe  
de mon nez,  
vers mes  
poumons  
et mon ventre.*



*Je dirige mon attention  
vers mon nez;  
à l'air qui chatouille  
mes narines,  
et à la température  
de cet air.*

AFEAO.ca  
Illustrations : icons8



RESPIRATION – image 10

*Si mon esprit  
vagabonde,*



*je **laisse passer**  
les distractions*

*et je redirige mon attention  
sur ma **respiration.***

AFEAO.ca  
Illustrations : icons8



RESPIRATION – image 11

Je demeure  
dans le *va-et-vient*  
de chaque *inspiration*  
et de chaque  
*expiration.*

AFEAO.ca  
Illustrations : icons8