

Respiration et relaxation pour le soignant



I} La respiration de base

La respiration calmante

La respiration énergisante

II} La relaxation rapide

III} Le centrage

La respiration est un mouvement réflexe, qui se réalise sans même que l'on est besoin d'y penser ou de porter de la conscience dessus. C'est pour cette raison que **peu de personne exploite cet outil incroyable et gratuit** que nous possédons tous en nous pour **s'aider à surmonter des moments difficiles**.

On nous apprend à marcher, à manger correctement, à courir parfois, à parler, à écrire, mais nous n'apprenons jamais à respirer. Hors cela devrait être enseigné à l'école comme n'importe quelle matière tellement c'est important.

Avec l'arrivée de la méditation et de la sophrologie dans les écoles, nos enfants commencent à entendre parler de cet outil hyper puissant pour gérer leur stress, leur angoisse ou leur coup de fatigue.

Je vais dans ces fiches vous présenter 3 respirations que vous allez pouvoir rapidement vous approprier et mettre en pratique. Vous pourrez le faire à chaque fois que vous en ressentez le besoin ou de manière systématique le matin avant de partir par exemple. Si vous optez pour la dernière solution, je vous conseille de le faire dès le réveil, avant votre douche et votre petit-déjeuner;

Les intérêts de ces techniques sont nombreuses :

- **Gratuit**
- **Sans matériel** autre que votre conscience et vos poumons
- **Court**, quelques minutes, pour pouvoir l'intégrer à une journée de travail ou entre deux patients lorsque le besoin est vraiment urgent
- **Facilement transmissible** pour aider ses collègues à s'apaiser, voir même aux patients.

Vous verrez que plus vous allez les utiliser et plus vous les utiliserez. **Ces exercices deviendront vitaux pour vous.** Vous en aurez besoin ou vous réfèrerez à eux dès que vous en sentirez le besoin. Comme vous n'avez aucun risque de les oublier chez vous ou dans votre voiture, ils seront toujours disponibles.

1} La respiration



À connaître avant de commencer :

La respiration est un mouvement réflexe qui permet toutes les 4 à 5 secondes de refaire le plein en oxygène et de rejeter les déchets toxiques du gaz carboniques. **Autant dire que c'est vital.**

L'objectif de ce premier atelier, est de vous faire expérimenter une respiration efficace. En effet, étant très peu focalisé sur notre respiration, nous avons tendance à respirer superficiellement. C'est le même problème que la mastication, nous mâchons très peu avant d'avaler, nous nous étirons peu également. Tout cela favorise chez l'homme des maux chroniques comme une mauvaise digestion, un mauvais transit, un mauvais sommeil ou encore du stress.

Pour revenir à **notre respiration**, en plus d'être **superficielle** la majorité du temps, **elle le devient encore plus** si nous sommes exposés au stress, à l'anxiété ou la peur. **Hors, c'est exactement l'inverse qu'il faudrait pouvoir faire pour mieux gérer la situation.**

1 - La respiration de base :

Cette respiration complexe doit être acquise. Pour cela, entraînez-vous régulièrement afin qu'elle devienne réflexe et que vous n'avez plus à y penser. Cette respiration va mettre en mouvement trois étages, là où vous en utilisez certainement qu'un seul !

Pour commencer je vous conseille de vous allonger pour la réaliser. Quand vous serez plus à l'aise, vous pourrez commencer à vous entraîner debout.

Allongé sur le dos, posez une main sur votre abdomen et l'autre sur la poitrine. Se sont au travers des mouvements de vos mains que vous allez sentir se qui ce passe à chaque étape de la respiration.

Maintenant que vous êtes en position, vous allez visualiser trois étages :

- **Le premier étage est l'étage scapulaire.** C'est à dire le haut de votre poitrine, les épaules.

- **Le deuxième est l'étage thoracique.** C'est à dire sous la poitrine, le diaphragme à peu près.

- **Le troisième est l'étage abdominal.** Votre ventre.

Nous allons maintenant comment remplir et vider ses trois étages.

Le remplissage :

Comme vous remplissez une bouteille, le remplissage va s'effectuer du bas vers le haut.

Commencez d'abord à respirer normalement et observez si vos étages se remplissent ou si au contraire certains ne bougent pas.

Expirer à fond en vidant bien les trois étages. Vous commencez donc par l'abdomen, puis l'étage thoracique et enfin le scapulaire.

Vous allez pouvoir observer que lorsque vous avez vidé votre abdomen, il reste encore de l'air dans vos poumons.

Tant que vous n'arrivez pas à respirer avec votre abdomen, vous continuez jusqu'à ce que vous parveniez à respirer avec votre ventre. La main qui est posée sur la poitrine ne doit absolument pas bouger. Cet exercice permettra à ceux qui n'ont jamais testé la respiration abdominale de pouvoir expérimenter cette sensation de respiration par le ventre. **Savez-vous que cette respiration est innée chez le bébé et que nous la perdons en grandissant ? C'est pourtant la respiration la plus efficace et la plus physiologique** il existe.

Une fois que vos étages sont vides, que votre expiration est complète vous allez inspirer lentement par le nez, en remplissant d'abord l'abdomen qui va venir pousser votre main vers le haut, comme si vous aviez un ballon sous votre T-shirt. Lorsque votre ventre est bien plein, vous continuez alors à inspirer encore de l'air en gardant votre ventre gonflé afin de pouvoir remplir votre poitrine. Ensuite vous dégager vos épaules et remplissez également cet espace d'air. Vous pouvez sentir comme un mouvement de recul des épaules et même peut-être un léger craquement signifiant que cette partie du corps s'étire.

Vous retenez votre respiration quelques instants, un peu comme une suspension respiratoire.

ATTENTION : La suspension respiration n'est pas un blocage. **Vous devez garder à l'esprit que l'énergie et le sang circule librement au niveau du cou.** Libérez votre trachée ! Vos muscles doivent rester détendus. Cela viendra avec l'entraînement.

Le vidage :

Pas trop vite ! Le but n'étant pas que vous expiriez d'un coup parce que vous ne tenez plus :)

Vous expirez donc lentement par la bouche en maintenant le plus longtemps possible votre ventre gonflé. Comme vous avez rempli votre bouteille, vous allez maintenant la vider d'abord par les épaules, puis par la poitrine et enfin par l'abdomen. **Votre ventre et le premier à se gonfler et le dernier à se dégonfler.**

Dans un premier temps cet exercice peut entraîner quelques vertiges qui disparaîtront rapidement avec la pratique. Comme nous respirons très peu de cette manière le corps vit une hyperoxygénation du cerveau qui entraîne cette sensation de vertige.

Lorsque vous utiliserez quotidiennement cette respiration, vous pourrez observer certaines améliorations comme :

- **Un meilleur fonctionnement intestinal**
- **Un bon sommeil**
- **Un sentiment de bien-être, de calme** chez certains d'entre vous.

Vous allez découvrir des endroits insoupçonnés de votre corps. Vous allez découvrir que l'on peut respirer avec les épaules, avec le ventre ! C'est une sensation très agréable.

Est-ce que vous savez que cette respiration notamment vient favoriser le mouvement des fascias. Les fascias sont les enveloppes fibro-squelettiques qui entourent nos organes et structures. Lors de traumatismes, de malposition ou de stress, ces fascias se rétractent, entraînant ainsi des douleurs. Cette respiration complète vient mobiliser ces fascias très en profondeur, et vient ainsi agir sur certaines douleurs ou certains inconforts.

Mais je vous laisse juger par vous-même de cette pratique.

Il est important de commencer par 10 minutes chaque jour d'entraînement à la respiration de base pour pouvoir bien maîtriser vos respirations calmantes et énergisantes sur votre lieu de travail ou ailleurs.

Donc pour mémoriser :

- 1- Videz l'air des 3 étages
- 2- Le remplissage : Ventre, poitrine, épaules
- 3- Le vidage : épaules, poitrine, ventre
- 4- Vos mains sont le témoin de cette activité.

Pour vous faciliter l'acquisition des étapes de la respiration de base, je vous ai enregistré les étapes. Ce sera peut-être plus facile au début, vous pouvez vous laisser guider.

Lorsque vous aurez bien intégré la respiration de base, vous pouvez utiliser la respiration calmante ou énergisante.

Pour être efficace, il faut qu'elle soit bien faite.

Je vous propose une guidance ici pour pouvoir la faire en étant guidé au début. Dès que vous l'aurez dans la peau, vous n'aurez plus besoin de cette guidance.

Guidance N° 1 (téléchargeable dans le lien de votre e-mail)

2 - La respiration calmante :

Pour cette respiration, **il va falloir enlever 2 choses à votre respiration de base :**

- La suspension respiratoire
- La lenteur de l'expiration

Juste après avoir inspiré par le nez, vous enchaînez immédiatement en expirant par la bouche, **avec pour objectif que cela dure le plus longtemps possible.** Vous pouvez imaginer que vous expirez dans une paille.

Je vous conseille de **faire au minimum 5 respirations.**

Vous pouvez le faire debout, assis contre un mur ou encore couché. Par exemple il m'est arrivé de le faire dans le vestiaire ou même dans les toilettes.

Lorsque la charge en soin est trop importante, vous prenez 5 minutes pour vous. **Franchement, 5 minutes ne changera rien à la panade ou à la pression qui règne autour de vous, par contre cela va tout changer pour vous.** Vous allez pouvoir repartir plus calme, plus sereine et vous aurez évacué une dose importante d'énergie négative. Énergie qui ne viendra pas se loger quelque part dans votre corps ou que vous ne transmettez pas au patient.

Les infirmières libérales peuvent clairement le faire dans la voiture entre 2 patients. Je vous invite même à **profiter d'avoir un poste radio pour mettre une musique douce, relaxante ou apaisante** pour vous en même temps que vous effectuez vos respirations.

Le petit plus :

A la fin de votre série, **avant d'ouvrir les yeux, visualiser une image qui évoque pour vous la détente, l'harmonie, le calme.** Cela peut-être un paysage, un lieu, mais aussi une personne ou une couleur.

3 - La respiration énergisante :

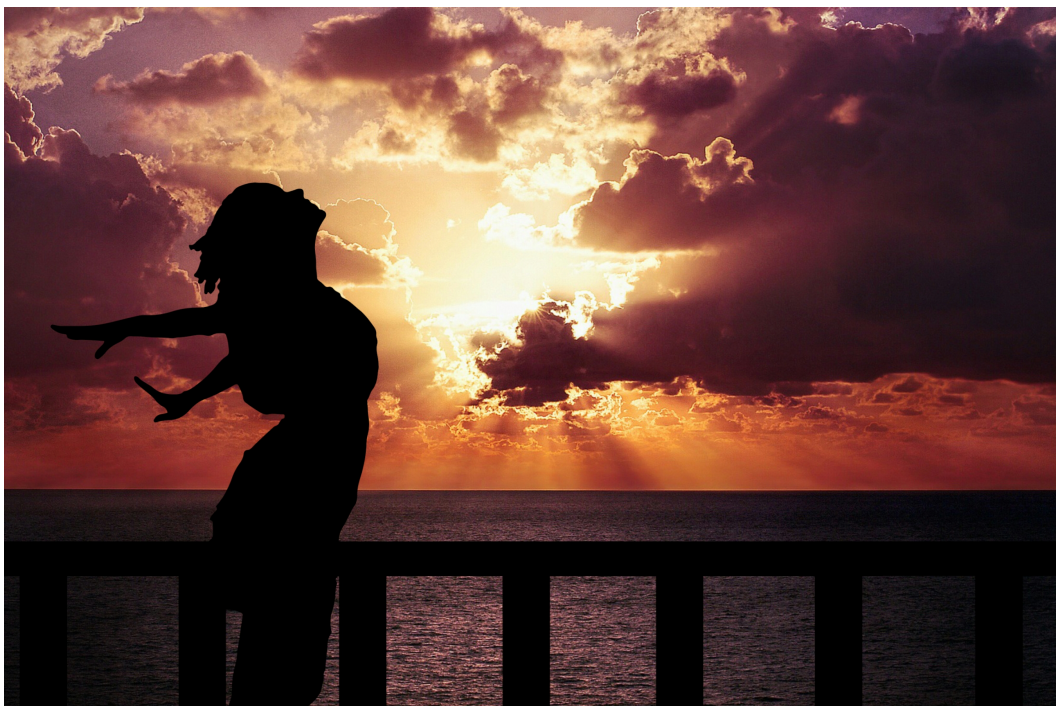
Matin difficile, coup de pompe à 13h ou à 17h, baisse d'énergie pendant une nuit, bref **les occasions ne manquent pas dans nos métiers pour trouver une bonne raison à cette respiration énergisante.**

Dans cette respiration, **il est très important que l'inspire soit plus longue que l'expire. Toujours en enlevant la suspension respiratoire.**

Vous inspirez profondément et lentement, et quand votre bouteille est remplie du bas vers le haut, vous expirez d'un seul coup comme si vous aviez votre gâteau d'anniversaire devant vous avec 40 bougies à éteindre d'un coup.

Le petit plus :

Comme dans la respiration calmante, **vous pouvez terminer vos 5 respirations en visualisant une image, un lieux, une personne ou une couleur énergisante, dynamisante.**



III} La relaxation rapide

Pour pouvoir bénéficier d'une relaxation qui puisse s'utiliser dans son service de soin ou dans sa voiture, sans être une pro de la détente, il faut un outil simple et surtout rapide. Le mot fatidique que chaque soignant prononce à chaque journée de travail : vite. Il faut aller vite.

Mais vite et bien ce n'est pas possible.

Donc prenons le temps de prendre soin de soi.

Le plus difficile n'est pas de le faire, mais de s'autoriser à le faire. Sacher encore une fois **qu'un soignant fatigué ne peut pas prendre soin correctement de ses patients.** Alors relativisons. **5 minutes dans une journée, encore une fois ce n'est rien. Si vous ne vous obligez pas à le faire, personne le fera pour vous.**

Donc quand vous ressentez le besoin de faire une pause, prenez ces 5 minutes, quitte à aller aux toilettes ou aux vestiaires.

Ces moments de pause et d'attention à soi, permette de mieux travailler, mieux supporter, mieux réagir. Vous êtes moins impulsifs.

Cette relaxation rapide vous permet de détendre vos muscles. Vous pouvez la pratiquer assis dans un premier temps, puis une fois que vous la connaissez bien, vous pouvez la pratiquer debout.

Vous avez en tête la respiration de base que nous avons vu plus haut. Vous allez utiliser cette respiration de base :

- Ventre
- Poitrine
- Épaule

Vous videz votre air puis vous prenez une grande inspiration, lentement en remplissant votre ventre, votre poitrine puis vos épaules.

Suspension respiratoire.

Puis à l'expiration vous détendez les muscles de votre menton, de votre mâchoire, de votre visage, de l'arrière de la tête et du cou.

C'est important de visualiser cette détente.

Vous inspirez une seconde fois, toujours en respectant les 3 étages, puis sur l'expiration vous laissez tomber vos épaules, vous détendez vos bras, votre thorax et le dos.

Vous prenez vraiment conscience de cette détente.

Vous inspirez une troisième fois, puis sur l'expiration vous visualisez la détente de votre ventre, de vos jambes et de vos pieds.

Votre corps est parfaitement détendu.

Vous profitez pleinement de cette détente qui est installée en faisant le vide dans votre esprit. Vous ne pensez qu'à votre respiration et vous vous laissez bercer par ce mouvement naturel d'inspiration et d'expiration.

Avant de terminer, vous pouvez visualiser au niveau de votre plexus solaire, un soleil chaud et réconfortant. Vous laissez les rayons du soleil envahir votre corps. Cette chaleur vous enveloppe de douceur et de bien-être.

Une fois entraîné, cette relaxation rapide vous prendra que 5 minutes. C'est parfaitement intégrable à vos journées de boulot. Vous pouvez même en faire profiter vos patients !!!

Voici votre guidance N° 2 (téléchargeable dans le lien de votre e-mail)

III } Le recentrage



Il vous arrive peut-être au cours **d'une journée de vous sentir débordés**. Pas forcément par la charge de travail mais **par tout ce que vous ressentez, vivez, observez**. Vous avez peut-être déjà eu **cette sensation d'être à côté de vous**. Comme si **votre corps était là et que vous vous étiez ailleurs**. On pourrait dire à côté de ses pompes, ou de ses sabots en ce qui nous concerne.

Cette sensation peut s'expliquer par le fait que notre corps physique et notre corps énergétique ne font plus qu'un seul et même corps. **Notre enveloppe corporelle ne s'arrête pas à notre peau**. Certains peuvent appeler cette enveloppe extérieure **l'aura**. Dans la médecine chinoise, **cette enveloppe énergétique donne beaucoup de renseignements** au médecin qui pratique la médecine chinoise.

Lorsque nous sommes ancrés, nous sommes connectés à la terre.

Lorsque nous sommes centrés, nous sommes alignés entre le ciel et la terre.

On peut dire que nous sommes connectés à l'énergie du ciel et ancrés à l'énergie de la terre. **Cette énergie est puissante pour l'homme.**

Les deux pôles de l'être humain sont connectés avec le ciel et la terre. **Lorsque nous perdons cette connexion, nous avons l'impression désagréable d'être décentrés voir même d'être à côté de soi physiquement et psychologiquement.**

Beaucoup de nos expressions françaises, imagent cette connexion :

- Tu n'as pas les pieds sur terre
- Tu as la tête dans les étoiles
- Tu n'as pas l'air dans tes baskets
- Tu es vraiment à côté tes pompes
- Tu es dans la lune
- Etc.

Généralement notre aura, notre bulle se décale en fonction de notre zone de confort.

C'est lorsque nous sommes bousculés par des événements ou des comportements qu'il est important de se centrer pour rester dans cette zone de confort. Nos idées sont plus claires, les émotions moins fortes et nous avons accès plus facilement à nos ressources pour faire face aux situations que l'on rencontre. **Pratiquer le centrage, c'est diminuer son niveau de stress.**

Si consciemment nous prenons le temps de nous recentrer entre le ciel et la terre, alors nous nous sentons plus armés pour faire face à notre quotidien de soignant.

Comment se pratique le recentrage :

- Vous devez avoir les pieds bien à plat sur le sol, parallèle, les jambes légèrement écartées. Les jambes doivent être alignées avec le bassin. Si vous le pouvez mettez vous pieds nus.
- Vous fléchissez légèrement les genoux.
- Vous prenez pour repère votre colonne vertébrale. C'est cet axe du corps qui devient le centre de votre bulle énergétique.
- Vous fermez légèrement les yeux et vous faites trois respirations de base.
- Imaginez un fil d'or, lumineux, qui descend du ciel et qui vient se placer au sommet de votre tête. Il continue sa descente à l'arrière de la tête.
- Il pénètre vos vertèbres cervicales puis descend tout le long de votre colonne vertébrale jusqu'au sacrum. Il ressort au coccyx pour plonger dans le sol vers le centre de la terre.
- Lorsque votre fil est en place, vous vous concentrez pour pouvoir sentir que votre corps énergétique se recentre autour de cette axe.
- Si c'est plus facile pour vous, vous pouvez dessiner les contours de cette bulle avec vos bras, et/ou la remplir d'une couleur pour qu'elle soit plus visible.

Avec un peu de pratique, cela viendra plus rapidement. C'est une technique très intéressante avant de prendre la parole lors d'un staff ou lorsque l'on va être en position de recevoir des critiques. En étant centré, il est plus facile de prendre du recul ou d'encaisser les remarques. Vous vous sentirez beaucoup plus stable. Faites le aussi après une situation de stress ou une situation émotionnellement difficile.

Guidance N° 3 (téléchargeable dans le lien de votre e-mail)

N'hésitez pas à revenir vers moi à [cette adresse mail](#) si vous avez besoin d'éclairage ou d'aide sur une de ces trois pratiques que je vous offre aujourd'hui.

L'objectif est bien que vous puissiez prendre soin de vous pendant vos journées de travail.

Ces techniques je les apprise lors de mon enseignement de maître praticien en relation d'aide à l'institut Cassiopée.

On se retrouve sur [le blog](#) :)

Partagez le autour de vous.... Le bonheur c'est contagieux !



Cylie

Respiration et relaxation de [cylie](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).

Fondé(e) sur une œuvre à www.confiance-en-soin.com.