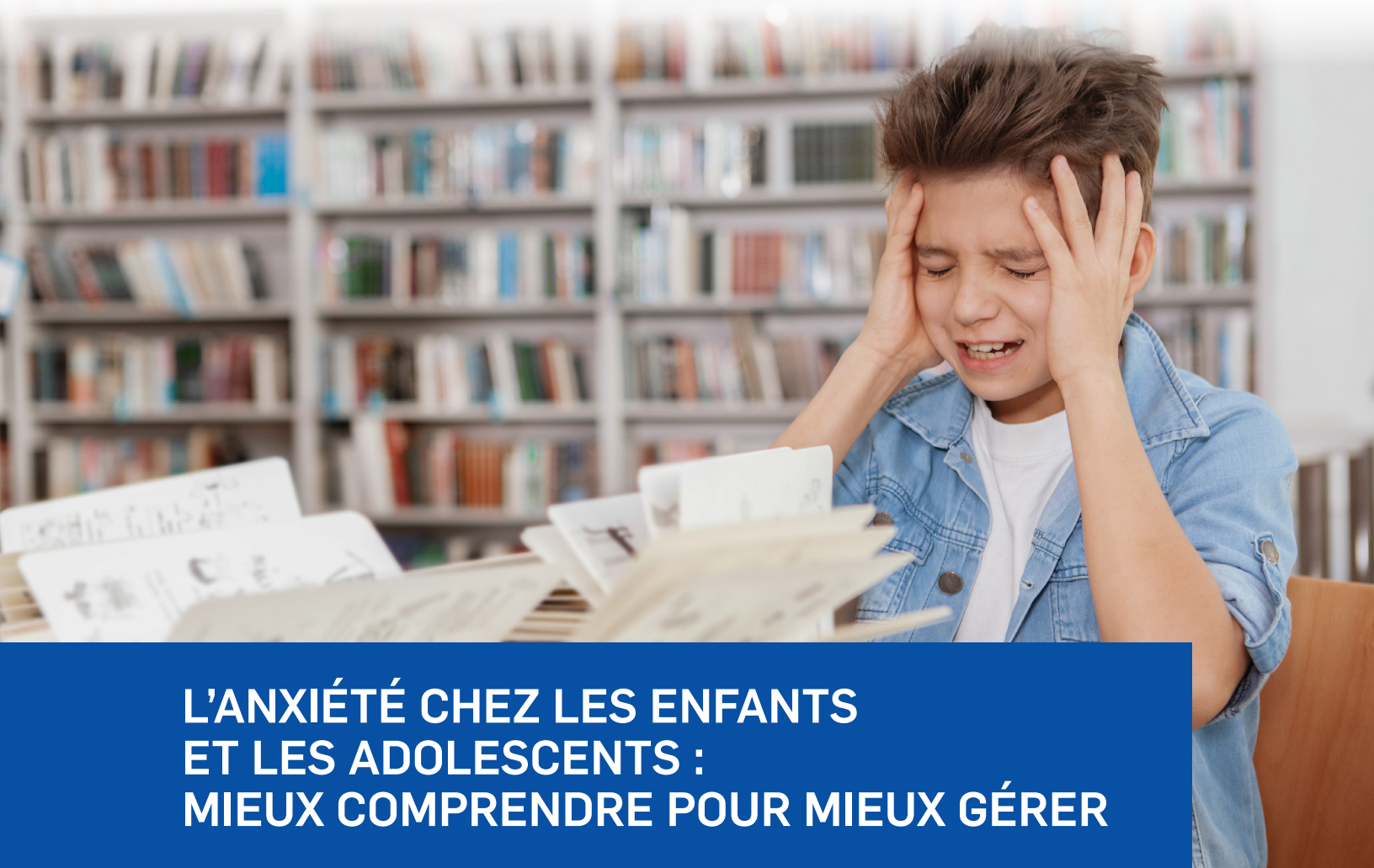




# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

### OUTIL 8 – CALMER LE CORPS : BIEN RESPIRER POUR S'APAISE

**OUTIL :** De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE :** Enfants d'âge préscolaire et primaire et adolescents

**PERSONNES VISÉES :** Parents, enseignants et autres intervenants

#### CONCEPTION

Julie Beaulieu, Ph. D.  
Sarah Kirouac, B. Éd.



## INTENTIONS DE L'OUTIL

- Amener l'enfant ou l'adolescent à contrôler sa respiration en lui enseignant deux techniques de respiration rapides et efficaces.
- Amener l'enfant à abaisser son rythme cardiaque et, par le fait même, à réduire l'intensité des manifestations physiques de stress et d'anxiété.

## GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

- Enfants de 5 à 12 ans.
- Adolescents de 13 à 17 ans.

## CONTEXTE DE RÉALISATION

- Seul.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- **Fiche 8a** – Mon signet des respirations;
- Tapis de yoga ou coussin (facultatif);
- Objet léger (toutou, coussin, balle, boule de papier, crayon, etc.) (facultatif).

**DURÉE** → Environ 5 minutes.

## DÉROULEMENT

### Respiration du « nombril »

1. Invitez l'enfant ou l'adolescent à se choisir un endroit calme et confortable.
2. Invitez-le ensuite à s'installer confortablement, assis sur une chaise, au sol ou sur son lit, le dos bien droit, ou simplement, couché sur le dos au sol ou sur son lit.
3. Demandez à l'enfant ou à l'adolescent de poser les mains sur son ventre pour bien le sentir se gonfler et de fermer les yeux s'il le souhaite.
4. Expliquez à l'enfant ou à l'adolescent la respiration du « nombril ». La respiration du « nombril » est une respiration ventrale. Il s'agit d'inspirer doucement par le nez de sorte à gonfler complètement le ventre d'air et à retenir son souffle pendant quelques secondes. Ensuite, il suffit d'expirer tranquillement par la bouche et le ventre se dégonflera.
5. Guidez, au besoin, l'enfant ou l'adolescent dans ses respirations : « Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre pendant trois longues secondes (1...2...3); Ta main sur ton nombril devrait bouger et se soulever pendant que tu inspires; Retiens ton souffle pendant trois longues secondes (1...2...3); Expire doucement par la bouche en relâchant durant trois longues secondes (1...2...3) ».
6. Offrez à l'enfant ou à l'adolescent de répéter ces exercices de respiration plusieurs fois afin de permettre à son corps de se calmer et de diminuer le niveau de stress et d'anxiété.



## Respiration de la « bombe »

1. Invitez l'enfant ou l'adolescent à se choisir un endroit calme et confortable.
2. Invitez-le ensuite à s'installer confortablement, assis sur une chaise, au sol ou sur son lit, le dos bien droit, ou simplement, couché sur le dos au sol ou sur son lit.
3. Invitez-le à fermer les yeux s'il le souhaite.
4. Expliquez à l'enfant ou à l'adolescent la respiration « de la bombe ». La respiration « de la bombe » est la respiration abdominale (respiration « du nombril ») se terminant par la respiration thoracique. Une fois la démarche de la respiration « du nombril » effectuée, il s'agit de poursuivre la respiration en remplissant ses poumons à leur pleine capacité d'air, comme si l'on voulait les faire exploser, puis de maintenir son souffle pendant trois secondes, le torse bien bombé. Après trois secondes de maintien, il suffit de relâcher et d'expulser doucement tout l'air contenu dans les poumons.
5. Guidez, au besoin, l'enfant ou l'adolescent dans sa respiration « de la bombe » : « Inspire doucement par ton nez en comptant trois longues secondes (1...2...3); Poursuis en inspirant, par la bouche, le plus d'air possible pour gonfler tes poumons d'air et bomber ta cage thoracique, comme si tu souhaitais la faire exploser comme une bombe; Garde ta respiration pendant trois longues secondes (1...2...3); Expire doucement, par la bouche, tout l'air contenu dans tes poumons en relâchant durant trois autres longues secondes (1...2...3) ».
6. Offrez à l'enfant ou à l'adolescent de répéter ces exercices de respiration plusieurs fois afin de permettre à son corps de se calmer et de diminuer le niveau de stress et d'anxiété.

## SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Pour les plus petits, lors de la respiration du « nombril », vous pouvez inviter l'enfant à mettre un objet léger sur son ventre pour l'aider à le voir se soulever et redescendre. Cet objet peut être un toutou, un coussin, une balle, une boule de papier, un crayon, etc.
- Selon l'âge du jeune et ses capacités personnelles, il est possible d'adapter le nombre de secondes lors de l'inspiration, de l'expiration et du maintien de son souffle. Par exemple, un adolescent pourrait prendre cinq secondes pour effectuer ses trois étapes.
- Dans le but d'obtenir une plus grande efficacité de ces techniques de respiration, il est recommandé de les pratiquer lors de situations non stressantes et non anxiogènes pour favoriser l'assimilation des étapes.
- Ces techniques de respiration peuvent être appliquées par l'enfant ou l'adolescent à différents moments et dans différents lieux, étant donné leur simplicité. Elles ne nécessitent pas de matériel sauf un signet (fiche 8a – Mon signet des respirations) créé dans le but de permettre à l'enfant ou à l'adolescent de se rappeler et de distinguer les différentes étapes de la respiration du « nombril » et de la respiration « de la bombe ».



## MON SIGNET DES RESPIRATIONS

### Respiration du « **NOMBRIL** »

- 1** Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre pendant trois longues secondes (1...2...3).
- 2** Ta main sur ton nombril devrait bouger et se soulever pendant que tu inspires.
- 3** Retiens ton souffle pendant trois longues secondes (1...2...3).
- 4** Expire doucement par la bouche en relâchant durant trois longues secondes (1...2...3).



## MON SIGNET DES RESPIRATIONS

### Respiration de la « **BOMBE** »

- 1** Inspire doucement par ton nez en comptant trois longues secondes (1...2...3).
- 2** Poursuis en inspirant, par la bouche, le plus d'air possible pour gonfler tes poumons d'air et bomber ta cage thoracique, comme si tu souhaitais la faire exploser comme une bombe.
- 3** Garde ta respiration pendant trois longues secondes (1...2...3).
- 4** Expire doucement, par la bouche, tout l'air contenu dans tes poumons en relâchant durant trois autres longues secondes (1...2...3).

