



Juin 2014

Respire !

Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais dans certaines situations « stressantes » (avant un entretien professionnel important par exemple) je sens ma respiration s'accélérer et se bloquer dans le haut du corps. Mon souffle devient court, mon cœur s'emballer, mes muscles se crispent et ce processus ne fait qu'amplifier mon état de stress. Bref, le cercle vicieux se met en route :

Plus je stresse, plus je respire vite et mal,
Plus je respire vite et mal...plus je stresse.

Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais j'ai souvent dans mon entourage un ami bienveillant prêt à me donner un bon conseil : Tu stresses ? Alors respire ! Bien profondément, tu verras, ça ira mieux.

Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais j'ai bien souvent envie de répondre à mon ami : je t'explique qu'à cause d'une situation stressante je n'arrive pas à respirer et la seule chose que tu trouves à me dire c'est....respire !

Imagine qu'après un repas un peu trop lourd, tu me dises : « j'ai du mal à digérer » et que je te réponde : j'ai la solution : digère !

Vous m'aurez compris, ce conseil ne sert à RIEN.

Certes, la comparaison a ses limites, puisque contrairement à la digestion, j'ai la possibilité consciente d'agir sur ma respiration, donc dans une situation de stress, je peux toujours me forcer pour respirer plus profondément, plus lentement , mais se forcer....est ce bien utile ?

Se forcer à respirer ne libérera jamais ma respiration, tout comme se forcer à digérer ne facilitera aucunement le processus digestif. Pire, il aura tendance à accentuer le problème .

La seule manière d'améliorer consciemment ma respiration, c'est d'éliminer tout ce qui empêche ce processus automatique de se dérouler le plus librement possible. C'est de reconquérir l'espace et la liberté dont il a besoin.

Je sens le stress monter : pause ! Même si je n'ai que quelques minutes devant moi , je me pose dans mes pensées, mes actes, je ne fais rien, j'observe, je m'écoute, et bon nombre d'indices vont apparaître : tiens, je SENS que je suis crispé dans les avant bras, tiens, je VOIS que je fronce les sourcils.

Et là je peux agir :

masser délicatement le front, le tour des yeux, le cuir chevelu, la base de la nuque, les avant bras en pensant à ne pas bloquer ni forcer ma respiration et j'observe : tiens, je respire un peu mieux !

Bien sûr la sensation de stress ne disparaîtra pas d'un coup mais un nouveau cycle vertueux se met route.

Alors j'affirme haut et fort « respirer profondément pour déstresser ? Très peu pour moi ! »

N'oublions jamais, comme l'écrit Benoît qu' « *un peu comme la cigarette, chaque respiration forcée use notre système en entier sans que nous nous en rendions nécessairement compte..*»

Grégory



**Se poser
quelques secondes suffisent**

LIENS

Contact

S'inscrire à l'Infolettre

Sessions Benoît Tremblay

Calendrier

Union PneumaCorps

Devenir Membre

Praticiens accompagnateurs

AG Union PneumaCorps et session voix