



Education thérapeutique et pratiques respiratoires en sophrologie

Jean-Michel Schlupp

PROGRAMME DE LA FORMATION

1) Généralités

- Accueil et présentation
- Présentation de la formation :
 - Programme
 - Objectifs
 - Méthodologie

PROGRAMME DE LA FORMATION

2) Phénoménologie de la respiration : sophrologie et respiration

- Pourquoi parler de phénoménologie de la respiration ?
- Etymologie
- Un temps d'inspiration : quelques réflexions...
- La respiration et la sophrologie : le lien corps – esprit

3) Les fonctions de la respiration

- La respiration : un rôle essentiel dans tout processus vivant
- La respiration et le transport des gaz
- La respiration interne et la respiration externe

PROGRAMME DE LA FORMATION

4) Composition du système respiratoire

- Description
- Quelques chiffres
- Quelques points importants

5) Éléments anatomiques et physiologiques

- Conséquences de la constance du volume mort / respiration
- L'inspiration : un phénomène actif
- L'expiration : un phénomène passif
- Effets systémiques de la respiration

PROGRAMME DE LA FORMATION

6) La bonne posture

- Le diaphragme : le principal muscle de la respiration
- Les effets de la respiration sur la posture ; les effets de la posture sur la respiration
- Exercices d'auto-ajustements posturaux
- Technique de stimulation du méridien du Poumon

7) L'hygiène respiratoire

- Conseils et bonnes pratiques

PROGRAMME DE LA FORMATION

8) Etages et niveaux respiratoires

- Respiration par le nez ou par la bouche ?
- La respiration haute
- La respiration médiane
- La respiration basse ou abdominale
- La respiration dorsale
- La respiration ondulatoire ou « par vagues »
- La respiration inversée ou paradoxale

PROGRAMME DE LA FORMATION

9) L'éducation thérapeutique : c'est quoi ?

- Définition
- Le développement des compétences autour des soins
- Le développement des compétences autour de l'adaptation
- Stratégies de réussite
- Mécanismes psychologiques en jeu
- Le processus de changement
- Les BPS : les Bonnes Pratiques de Santé

PROGRAMME DE LA FORMATION

10) Le choix des techniques respiratoires

- Les questions à se poser avant chaque pratique respiratoire
- Les pratiques respiratoires
- Avant-propos
- Fiche mémo 1 : la respiration consciente
- Fiche mémo 2 : la respiration ujayi
- Fiche mémo 3 : la respiration en carré
- Fiche mémo 4 : la respiration en éventail
- Fiche mémo 5 : la respiration en triangle 1 et 2
- Fiche mémo 6 : la respiration circulaire
- Fiche mémo 7 : la respiration « en paliers »
- Fiche mémo 8 : la respiration « en toboggan »
- Fiche mémo 9 : la respiration de la kundalini

PROGRAMME DE LA FORMATION

10) Le choix des techniques respiratoires

- Fiche mémo 10 : la respiration en trapèze
- Fiche mémo 11 : la respiration 478
- Fiche mémo 12 : la respiration diaphragmatique pausée + respiration éliminatrice
- Fiche mémo 13 : la cohérence cardiaque respiratoire
- Fiche mémo 14 : la respiration projective
- Fiche mémo 15 : la respiration relaxante avec visualisation cellulaire
- Fiche mémo 16 : la respiration avec ancrage
- Fiche mémo 17 : la respiration synchronisée avec mouvements oculaires
- Fiche mémo 18 : la respiration shitali
- Fiche mémo 19 : la « cartographie » respiratoire du patient
- Fiche mémo 20 : soutenir et renforcer la pratique respiratoire du patient

11) Synthèse et clôture de la formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Comprendre la phénoménologie de la respiration**
- **Comprendre les mécanismes psycho-physiologiques de la respiration**
- **Pouvoir conseiller les patients sur les « bonnes pratiques respiratoires »** : postures, types de respiration, intérêts ciblés des différentes respirations..
- **Comprendre l'intérêt de « l'éducation à la respiration » et savoir mobiliser des ressources du patient, en favorisant sa compliance**
- **Pouvoir proposer et adapter des techniques respiratoires :**
 - En sortant de protocoles préétablis
 - En respectant l'esprit de la sophrologie.

METHODOLOGIE

- **Formation très riche et complète, incluant de nombreuses techniques, des conseils et des fiches « mémos »**
- **Formation axée sur la pratique professionnelle, étayée de retours d'expériences.**
- **Formation axée sur l'accompagnement du patient par une « éducation » à une bonne pratique respiratoire**
- **Approche systémique et intégrative de la respiration**



EDUCATION THERAPEUTIQUE ET
PRATIQUES RESPIRATOIRES EN
SOPHROLOGIE

-
Phénoménologie de la respiration

PROGRAMME DE LA FORMATION

Phénoménologie de la respiration : sophrologie et respiration

- Pourquoi parler de phénoménologie de la respiration ?
- Etymologie
- Quelques réflexions...
- La respiration et la sophrologie : le lien corps – esprit

PHENOMENOLOGIE DE LA RESPIRATION

■ Pourquoi parler de phénoménologie de la respiration ?

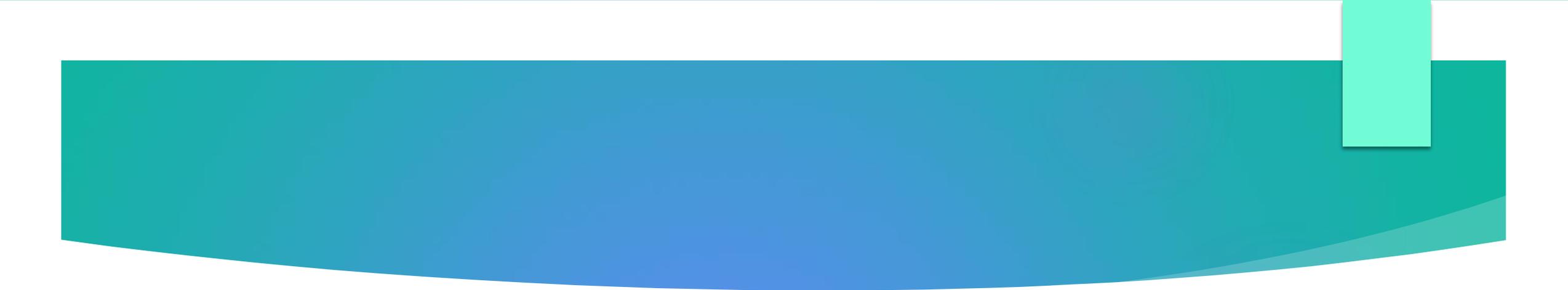
Initialement, la phénoménologie est un courant philosophique, dont l'objectif est :

- d'observer et de décrire le sens attribué à une expérience, à partir de la conscience qu'en a le sujet qui la vit.
- elle vise à étudier les phénomènes subjectifs tels que la souffrance, la qualité de vie (domaine du soin).
- elle constitue une véritable discipline, avec son épistémologie, ses données spécifiques (le discours relaté), sa méthode d'analyse consistant à retrouver les unités de signification dans le discours, et une collaboration entre les protagonistes (qui sont acteurs, tous les deux)
- **la validité de la démarche est définie par le fait de rendre intelligible le phénomène**
- dans le domaine du soin et de l'accompagnement, cela renvoie à la notion d'éthique, de valeurs, de respect, d'autonomisation. (Extrait La phénoménologie, une approche scientifique des expériences vécues. CAIRN info)

PHENOMENOLOGIE DE LA RESPIRATION

■ Etymologie :

- **Pneuma**, du grec ancien, signifie "esprit" ou "âme". En philosophie classique, le mot "pneuma" se distinguait de "psyché", le "souffle de vie".
- En latin, le mot "**spiritus**" nous renvoie également au souffle. "**Phren**", en grec ancien signifie "conscience", "âme", la faculté de perception et de discernement : la conscience (SoPHRologie)
- La spiritualité hindoue parle d'**âtman**, le souffle de vie, l'âme, la vraie nature, le Soi englobant le tout, dans un processus d'unité et de globalité. **Atmen** en allemand signifie "respirer"... à tel point qu'il existe une "Atmen Therapie", discipline utilisée dans des établissements hospitaliers en Suisse et en Allemagne, auprès de patients souffrant de troubles anxieux généralisés ou de dépression.



EDUCATION THERAPEUTIQUE ET
PRATIQUES RESPIRATOIRES EN
SOPHROLOGIE

-

Un temps d'inspiration

Quelques réflexions sur la respiration...

Il est toujours étonnant de voir combien certaines approches ont encore tendance à scinder le corps de l'esprit. Or, ce qui se passe dans l'un a des répercussions dans l'autre et vice-versa.

Pneuma, du grec ancien, signifie "esprit" ou "âme". En philosophie classique, le mot "pneuma" se distinguait de "psyché", le "souffle de vie". En latin, le mot "spiritus" nous renvoie également au souffle.

"Phren", en grec ancien signifie "conscience", "âme", la faculté de perception et de discernement.

Rien que par l'étymologie des mots, comment pourrions-nous envisager un seul instant que le corps et l'esprit ne sont pas liés ?

Le vocabulaire médical ou scientifique est teinté de spiritualité !

Ne citons que : nerf pneumogastrique, pneumologue, nerf phrénique, psychologue, psychiatre...

Au-delà des mots, l'on sait par exemple que des personnes ayant subi une lésion du nerf pneumogastrique ou des nerfs phréniques (à la suite d'un traumatisme ou d'un acte chirurgical invasif) présentent davantage de troubles anxieux et ont un équilibre sympathico-vagal altéré, avec des répercussions notables sur la régulation des émotions et, parfois même, des troubles de l'humeur (dépression, asthénie, angoisses, peurs...). Le corps serait donc bien le siège de l'âme ou de l'esprit ? Un psychiatre affirmait récemment, "nous sommes de véritables imposteurs, car beaucoup d'entre nous avons oublié que "psychiatre" signifie précisément "médecin de l'âme".

Pour beaucoup de personnes qui se disent scientifiques ou cartésiennes (Descartes était membre de l'ordre mystique de la Rose-Croix !), parler d'âme, de psyché, de spiritualité etc renvoie à l'irrationnel, à l'ésotérisme voire aux religions ! Assurément, prétendre cela relève d'une ignorance, pour ne pas dire d'une idéologie !

Carl Gustav Jung concevait que notre rapport au monde et notre équilibre psychique est dépendant de 4 réalités : une réalité matérielle, une réalité intellectuelle, une réalité émotionnelle et une réalité spirituelle ; cette dernière -par principe immatérielle, donc invisible, indicible- n'est pas pour autant inexistante. L'appropriation de ces 4 réalités fait partie de cette quête du Soi, que Jung a appelé l'individuation, une pure conscience d'être, acceptant nos parts d'ombre et de de lumière (selon les termes employés par Jung), nos parts d'animus et d'anima (féminine et masculine). Il s'agit donc d'un équilibre, au même titre que l'équilibre sympathico-vagal, au même titre que l'homéostasie, l'état de santé optimal. La vie est recherche constante d'équilibre... autour d'un vide, assurément anxiogène pour la condition humaine.

La spiritualité hindoue parle d'âtman, le souffle de vie, la vraie nature (le Soi chez Jung), englobant le tout, dans un processus d'unité et de globalité. Atmen en allemand signifie "respirer"... à tel point qu'il existe une "Atmen Therapie", discipline utilisée dans des établissements hospitaliers en Suisse et en Allemagne, auprès de patients souffrant de troubles anxieux généralisés ou de dépression. Carl Gustav Jung estimait également que l'individuation passe par le rétablissement et l'alignement de ce souffle vital, en lien avec le vivant. Contrairement à ce qui est véhiculé dans le milieu du développement personnel, l'individuation ne concerne pas l'individu en tant que personne (sa réussite, ses valeurs, sa confiance, son estime...) mais bien l'individu comme sujet non divisé par rapport à ce qui est : lui (ses parts d'ombre et de lumière), son histoire, les autres, son environnement, le monde, la vie, l'Existence...

Alors, si nous respirions un coup ?

Mais pas n'importe comment ! Ça s'apprend ou plutôt ça se réapprend, car l'homme a visiblement perdu cette capacité à respirer, à être inspiré par ce qui relève de l'immatériel et de l'invisible, à ce qui le lie. Et pourtant, un jour, son souffle fondra (ou se sublimerà ?) dans ce qui est invisible et éternel : le vide d'où il vient et dans lequel nous baignons quotidiennement.

PHENOMENOLOGIE DE LA RESPIRATION

La respiration en sophrologie : la respiration nous installe en tant qu'Être conscient

- **Dans le temps :**

- Elle nous renvoie au passé : pourquoi je respire ? D'où viens-je ? qu'est-ce que qui m'anime ? Qu'est-ce que j'inspire ?
- Elle nous renvoie au futur : pour quoi je respire ? Vers quoi je tends ? Quel est mon dessein, quel est mon but ? Qu'est-ce qui m'inspire ?

- **Dans l'espace :**

- D'où vient l'air que j'inspire ? Où va l'air que j'expire ? A quoi et à qui me lie t'il ?
- Le présent étant la somme de tout cela, une synthèse de l'intériorité (INspiration) et de l'EXTériorité (EXpiration).

PHENOMENOLOGIE DE LA RESPIRATION

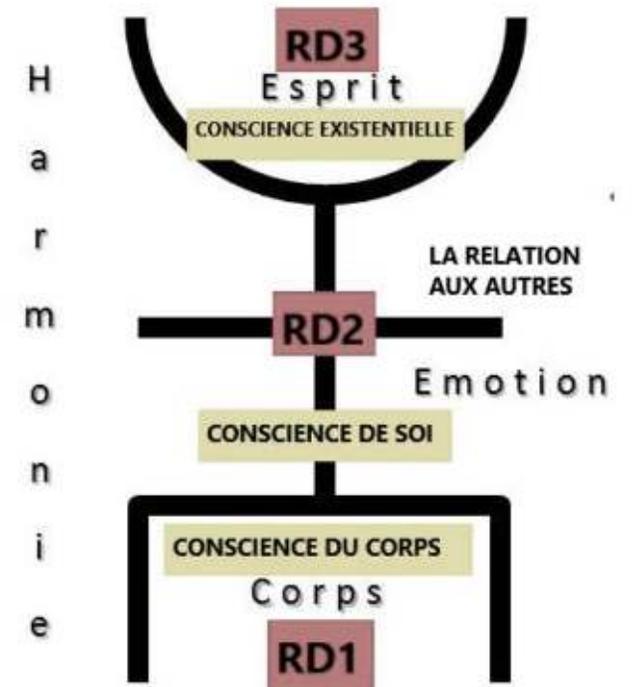
- La respiration en sophrologie :

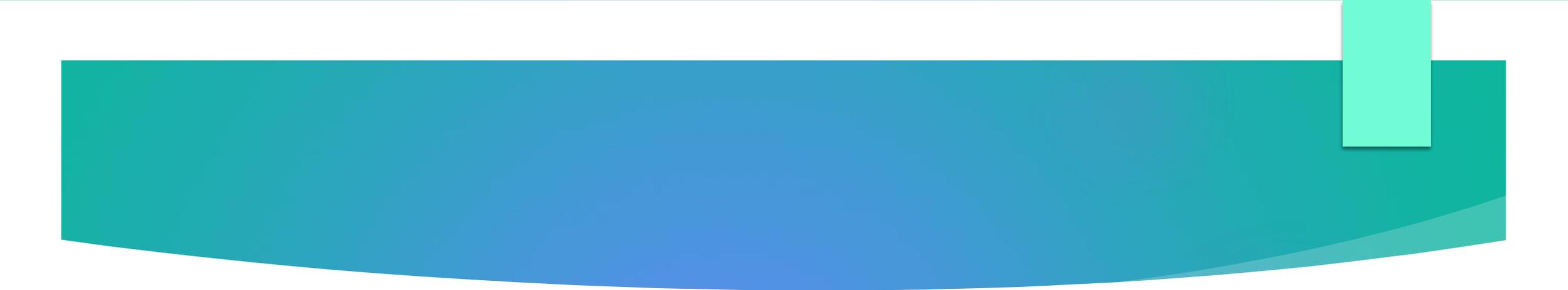
LES DOUZE DEGRES DE LA RELAXATION DYNAMIQUE

1 ^{er} CYCLE	CYCLE FONDAMENTAL
RD 1	Vivance du corps
RD 2	Vivance de l'esprit
RD 3	Vivance de la rencontre du corps et de l'esprit
RD 4	Vivance existentielle et des valeurs
RD 1 à 4	Vivance des tissus du corps
2 ^E CYCLE	CYCLE RADICAL
RD 5	Vivance de la conscience, des vibrations et de l'énergie
RD 6	Vivance de la spiritualité, des vibrations et de l'énergie
RD 7	Vivance de sa biologie, la phylogénèse
RD 8	Vivance de sa psyché, l'ontogénèse
RD 5 à 8	Vivance des cellules
3 ^E CYCLE	CYCLE EXISTENTIEL
RD 9	Vivance de la liberté existentielle, individualité, choix
RD 10	Vivance du temps. Tridimensionnalité des objets
RD 11	Vivance du temps. Tridimensionnalité des êtres
RD 12	La nouvelle quotidienneté, nouvelle vie, présence à soi-même
RD 9 à 12	Vivance moléculaire

Les degrés en sophrologie caycédienne d'après le Dr Patrick-André Chéné

L'HOMME TOTAL





EDUCATION THERAPEUTIQUE ET
PRATIQUES RESPIRATOIRES EN
SOPHROLOGIE

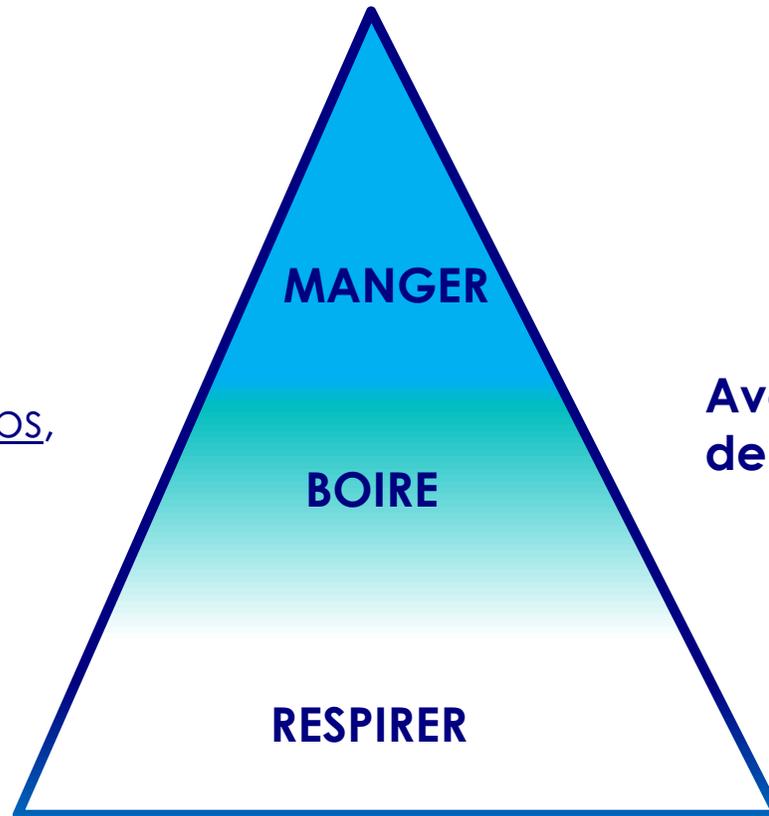
-

Les fonctions de la respiration

LES FONCTIONS DE LA RESPIRATION

LA RESPIRATION

première énergie de notre corps,
avant l'eau et l'alimentation.



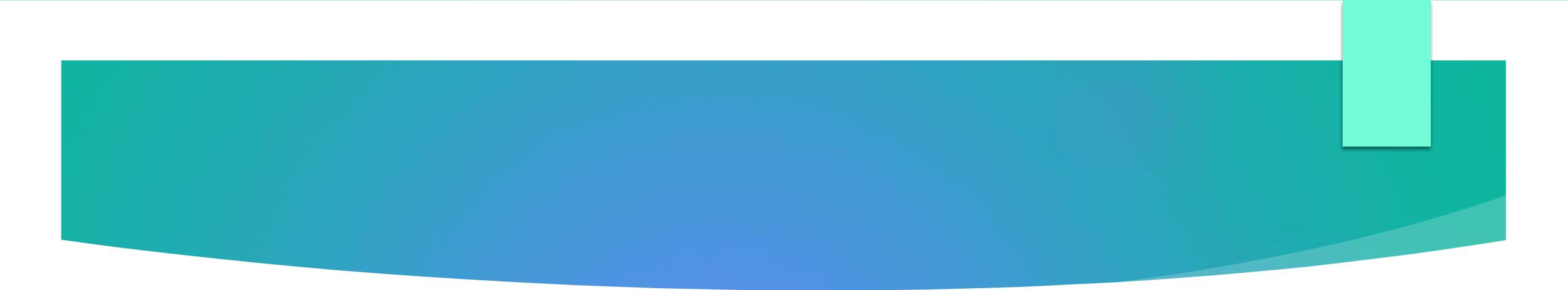
**Avons-nous conscience
de l'importance de la respiration ?**

LES FONCTIONS DE LA RESPIRATION

- **La respiration a un rôle essentiel dans tout processus vivant**
- Sa fonction principale est :
 - **D'apporter de l'oxygène aux cellules de l'organisme**
 - **De débarrasser l'organisme des déchets** : CO₂ (gaz carbonique en excès)
 - **De maintenir à un niveau normal les paramètres sanguins** (mesure par les gaz du sang : paO₂, paCO₂, SaO₂ et pH) et ce, quelles soient les demandes de l'organisme : repos, sommeil, efforts de la vie courante, effort intense de type sportif etc.
 - **Elle a un rôle essentiel dans le maintien de l'homéostasie et dans la régulation du système nerveux autonome et de plusieurs constantes physiologiques.**

LES FONCTIONS DE LA RESPIRATION

- **La respiration et le transport des gaz**
 - **Le transport de l'O₂ et du CO₂ dépendent de 4 processus distincts :**
 - la ventilation pulmonaire (mouvement des gaz dans et hors des poumons)
 - la diffusion alvéolo-capillaire
 - le transport de l'O₂ et du CO₂ par le sang
 - le passage des gaz des capillaires vers les tissus (respiration cellulaire)
 - **On parle donc de respiration interne et externe.**



EDUCATION THERAPEUTIQUE ET PRATIQUES
RESPIRATOIRES EN SOPHROLOGIE

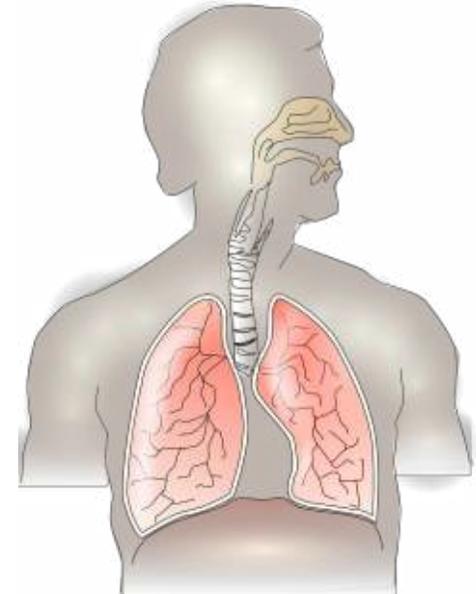
-

Composition du système respiratoire

COMPOSITION DU SYSTÈME RESPIRATOIRE

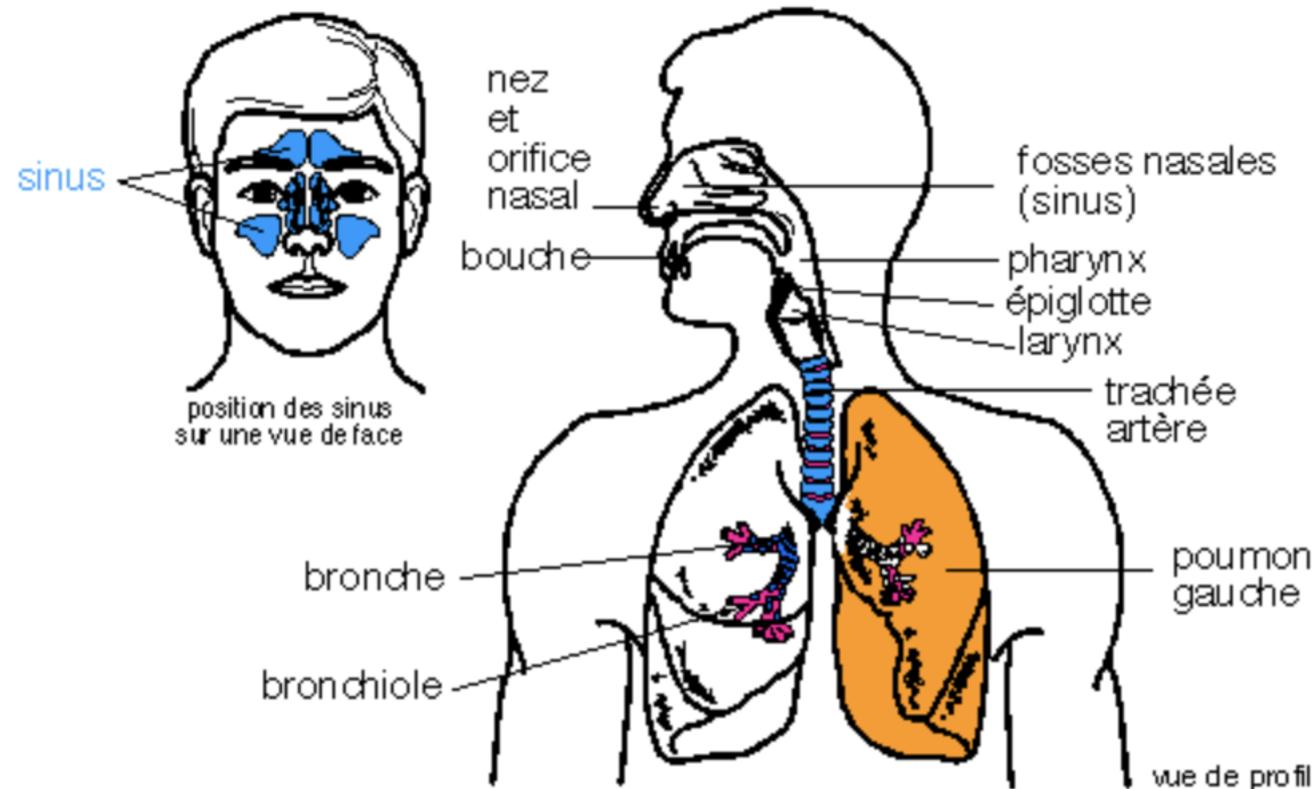
- **Du haut vers le bas, le système respiratoire est composé :**
 - du nez (narines)
 - de la bouche
 - du pharynx
 - du larynx
 - de la trachée
 - des deux bronches primaires (droite et gauche)
qui rentre dans les poumons
 - des bronchioles
 - des conduits puis des sacs alvéolaires.

- **Le diaphragme est le muscle principal de la respiration !**



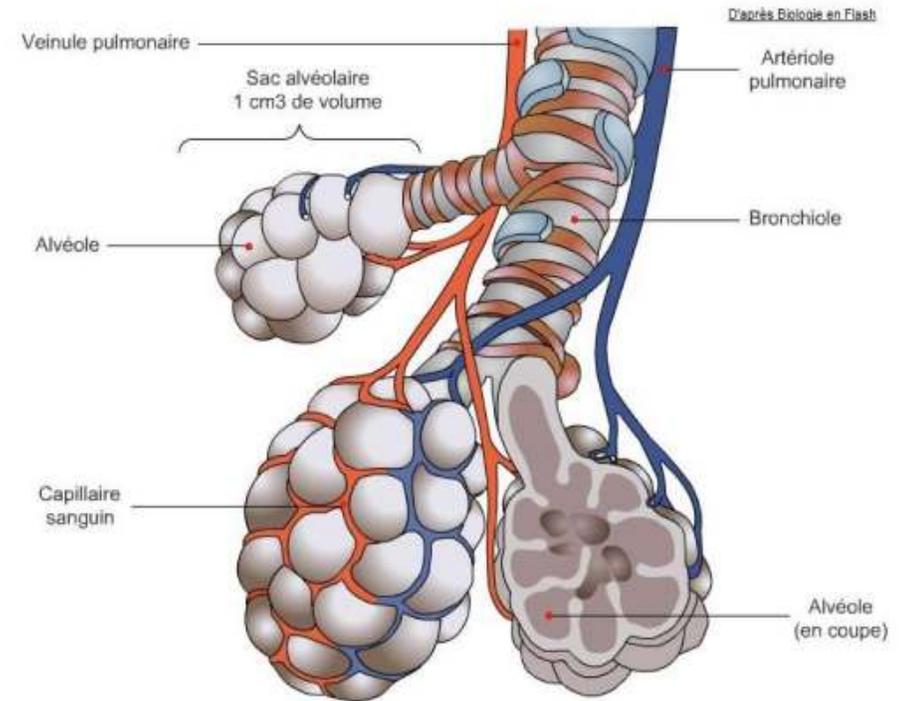
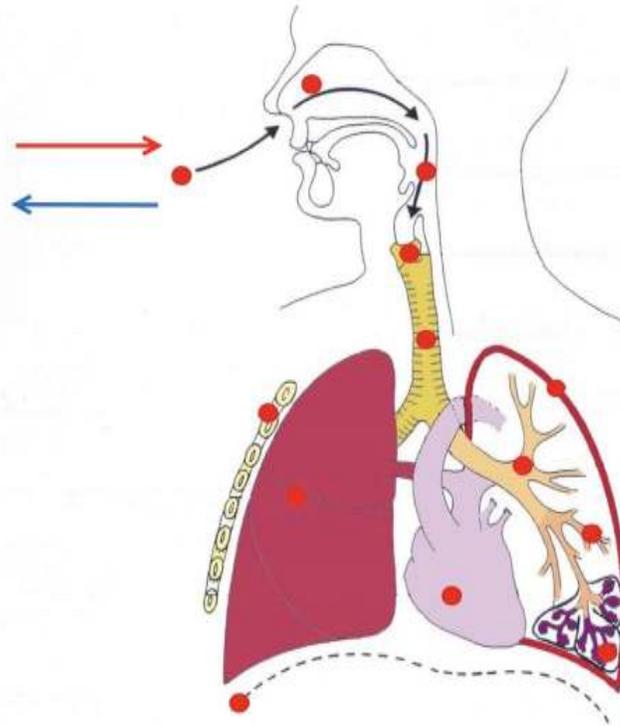
COMPOSITION DU SYSTÈME RESPIRATOIRE

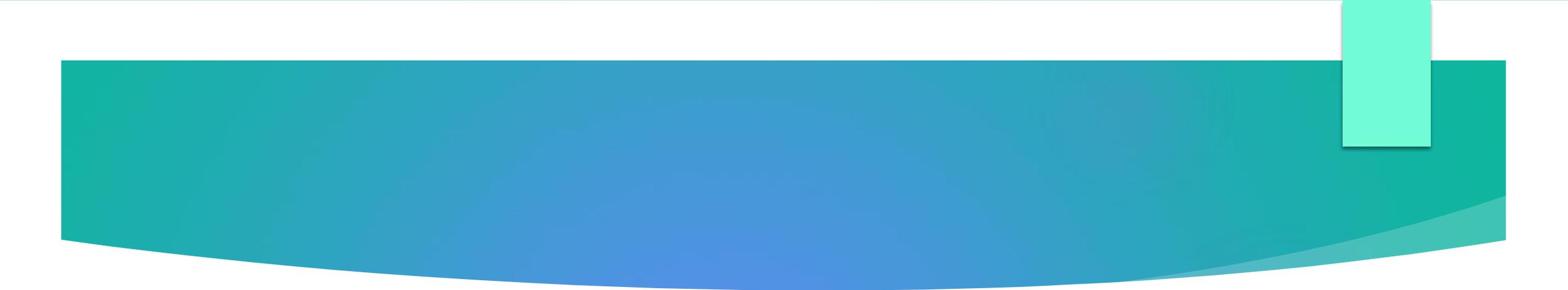
L'appareil respiratoire ou l'appareil de ventilation pulmonaire



COMPOSITION DU SYSTÈME RESPIRATOIRE

La respiration
externe et
interne :
illustrations





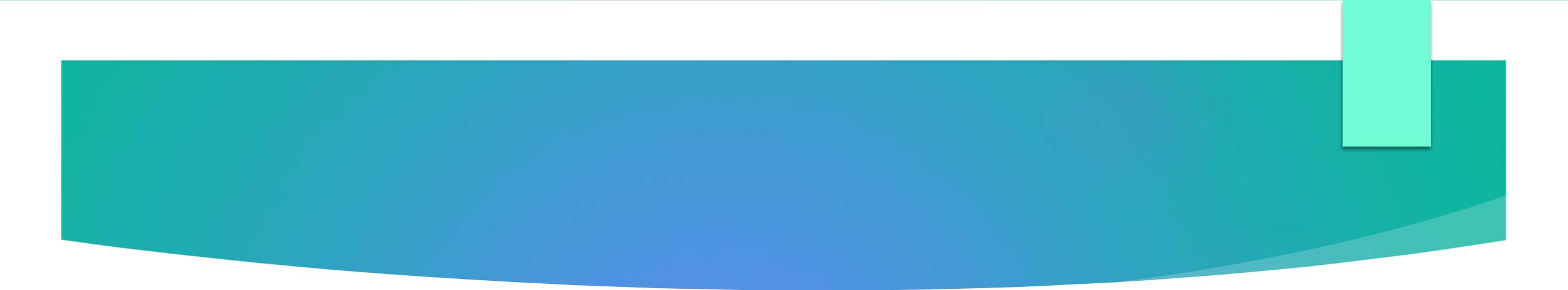
EDUCATION THERAPEUTIQUE ET PRATIQUES RESPIRATOIRES EN SOPHROLOGIE

-

La respiration : quelques chiffres

LA RESPIRATION : QUELQUES CHIFFRES

- **A l'inspiration de repos** : inhalation moyenne de 500 ml d'air.
 - Seulement 350 ml parviennent aux alvéoles : 150 ml ne participent pas aux échanges alvéolo-capillaires.
 - **Il existe donc un espace mort (ou volume mort) qui ne participe pas aux échanges**
 - Le débit ventilatoire au repos est environ de 6 à 8 litres/min
 - Saturation en oxygène : $N = 98 \%$
 - EFR = 80 % volume d'air expiré lors de la première seconde



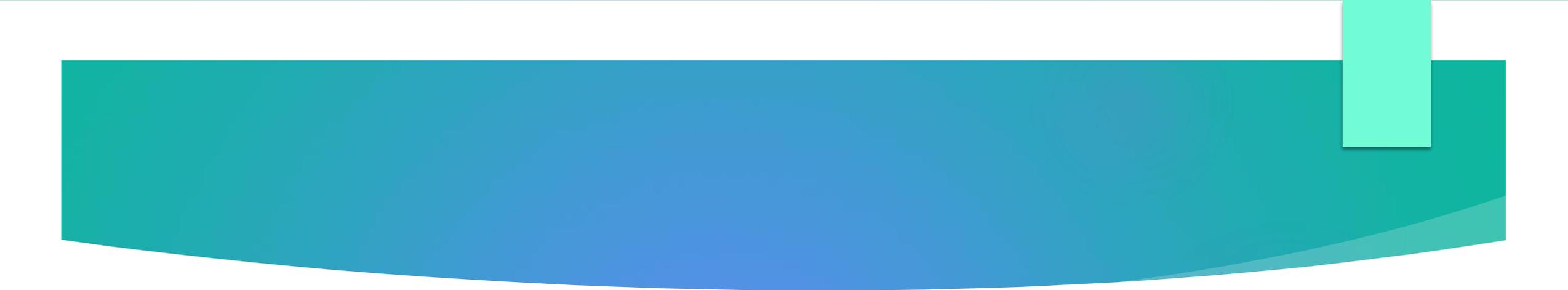
EDUCATION THERAPEUTIQUE ET PRATIQUES RESPIRATOIRES EN SOPHROLOGIE

-

La respiration : quelques points importants

QUELQUES POINTS IMPORTANTS

- **La ventilation alvéolaire** est la seule qui est efficace dans les échanges alvéolo-capillaires (350 ml en moyenne)
- **Le volume courant** (il est parfois appelé volume tidal : V_T) représente l'amplitude de respiration. Celle-ci est taille-dépendante, mais aussi (dans une moindre mesure) poids-dépendante.
- **La fréquence respiratoire** représente le nombre de cycles respiratoires dans une période (généralement, une minute). Elle se situe entre 10 et 24 / minute, pour un adulte au repos.



EDUCATION THERAPEUTIQUE ET PRATIQUES
RESPIRATOIRES EN SOPHROLOGIE

-
**Éléments anatomiques et
physiologiques**

ELEMENTS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

- **Fréquence ou amplitude respiratoire ?**

- **L'augmentation de la fréquence respiratoire n'a aucune incidence sur l'efficacité de la ventilation alvéolaire**
- Si l'on augmente le volume courant c'est la ventilation alvéolaire qui va beaucoup augmenter (et donc permettre un apport en oxygène suffisant et efficace)
- **Il faut donc augmenter l'amplitude des mouvements respiratoires** et non la fréquence respiratoire pour augmenter l'efficacité de la ventilation alvéolaire.

ELEMENTS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

■ **L'inspiration : un phénomène actif**

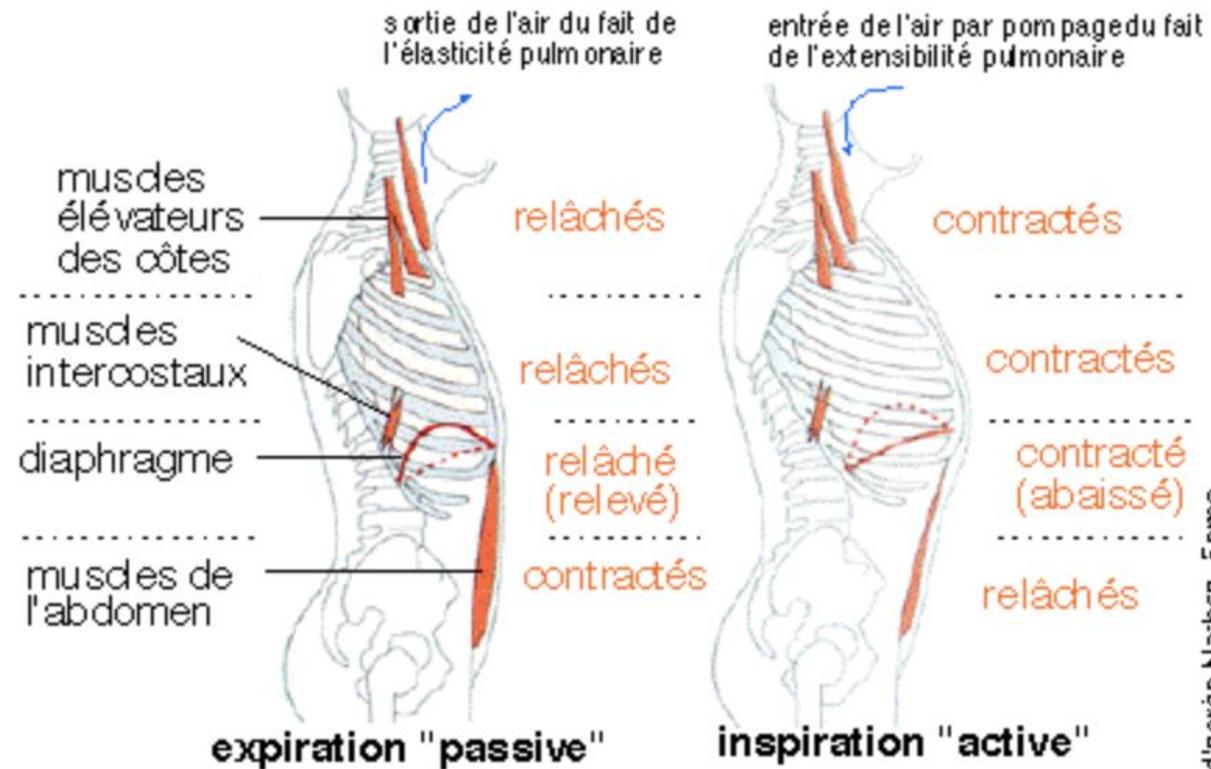
- Le volume thoracique augmente et la pression alvéolaire (ou la pression des poumons) diminue.
- Cette pression devient alors inférieure à la pression atmosphérique, ce qui va permettre l'entrée de l'air de la bouche vers les alvéoles (environ 21% d'oxygène, 78% d'azote et une quantité infime de CO₂).
- Ce phénomène agit selon un gradient de pression, autrement dit, la différence entre les pressions à l'intérieur et à l'extérieur des poumons.
- **L'augmentation du volume pulmonaire se produit par la contraction des muscles inspiratoires.**

ELEMENTS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

- **L'expiration : un phénomène passif**

- Elle résulte de la relaxation des muscles inspiratoires et du retour élastique du tissu pulmonaire
- **L'expiration forcée est un phénomène actif**
- Elle met en jeu des muscles de la paroi abdominale, en particulier le grand droit de l'abdomen et les obliques internes (abdominaux). Lorsque ces muscles se contractent, ils poussent le diaphragme vers le haut alors que les côtes sont poussées vers l'intérieur et vers le bas, d'où une augmentation de la pression intra- pulmonaire et une diminution du volume.

ELEMENTS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES



ELEMENTS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

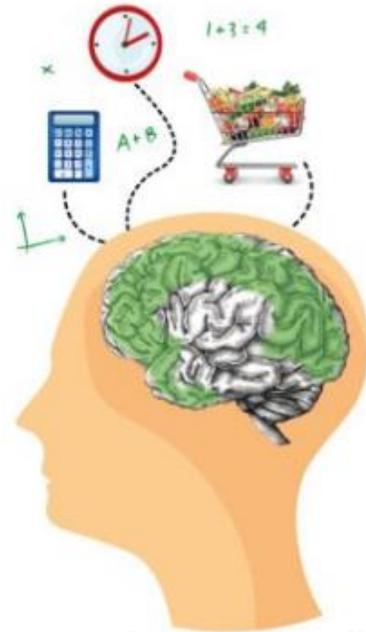
- **La respiration est la seule fonction du système nerveux autonome sur laquelle il est possible d'agir directement, par une action volontaire.**
- **La respiration influe grandement sur le cœur et le système nerveux :**
 - Sur la branche orthosympathique du SNA.
 - Sur la branche parasymphathique du SNA
- La respiration est la porte d'entrée de la psyché et du corps dans son ensemble.

ELEMENTS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

- **Le SNA est le socle sur lequel se fonde toute expérience vécue**
- **L'importance accordée au SNA est capitale en sophrologie**, comme en ostéopathie (et depuis peu, dans la psychologie des traumatismes ; Théorie Polyvagale « TPV » du Dr Stewen Porges)
- **La seule prise de conscience ne suffit pas à réguler nos réactions automatiques**,
 - d'où l'importance des mécanismes de régulation et de co-régulation,
 - associés à la prise de conscience, en amont (« écoute de soi »)
 - avant même la pratique de techniques plus abouties (visualisation, projection, futurisation...).

ELEMENTS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

Trois cerveaux
qui ne parlent
pas le même
langage !



Cerveau rationnel

Gestion du quotidien
Gestion des horaires
Raisonnement logique
(...)



Cerveau émotionnel

Gestion des émotions
Gestion de la mémoire
(...)



Le reptilien

Gestion des besoins primaires
Gestion des besoins physiologiques
Directeur de la survie
Analyse des milliers de données/s
(...)

« *Changer, c'est à la fois naître et mourir* »

-

Carl Gustav Jung

ELEMENTS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

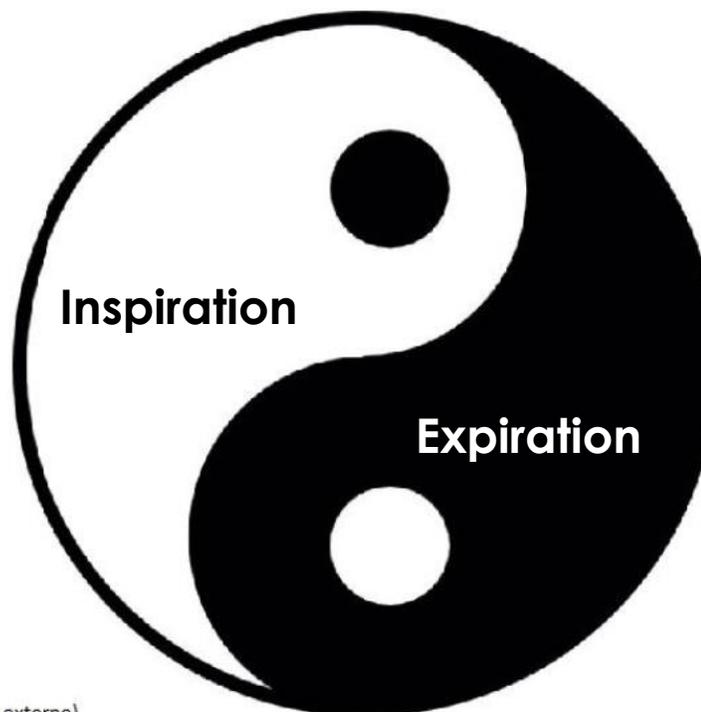
Dans la logique de la MTC,
l'**expiration** (énergie **yin**)
augmente la capacité
d'**inspiration** (énergie yang)



**Système nerveux
orthosympathique**

Yang:

Imatériel
Energie
Soleil
Jour
Mâle
Eté, Printemps
Chaud
Feu
Léger
Agité
Qi
Biao (extérieur du corps)
Expiration
Mobilité
Conscient
Découvert
Superficiel
Gazeux
Vapeur
Subtil
Mort, destruction
Fu (entrailles)
Wei Qi (énergie défensive)
Wai Gan (maladies d'origine externe)
Plénitude
Insomnie
Hyperactivité fonctionnelle



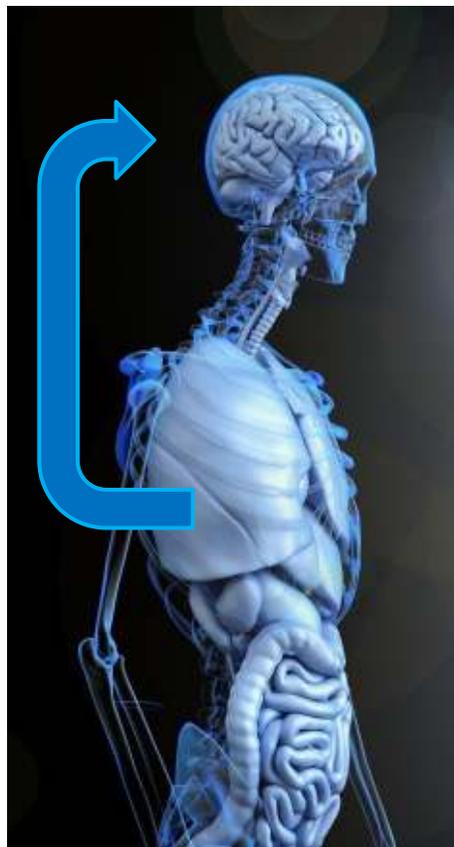
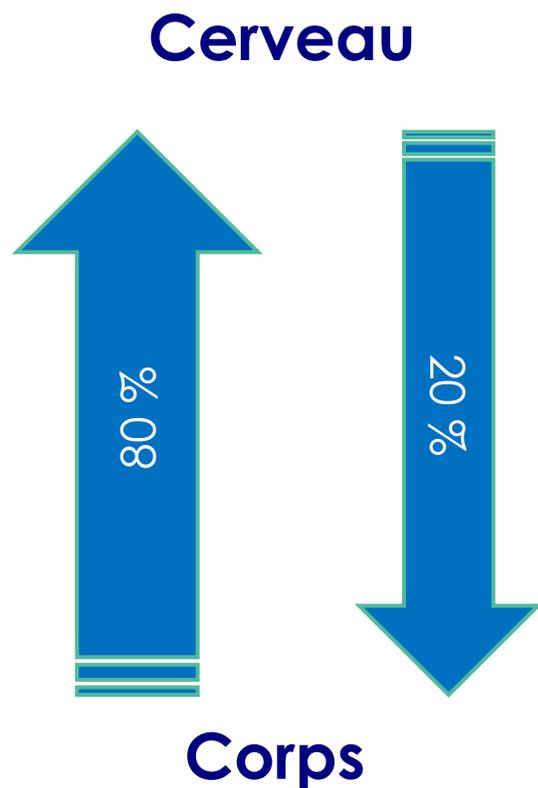
Yin:

Matériel
Matière
Lune
Nuit
Femelle
Hiver, Automne
Froid
Eau
Lourd
Calme
Xue (sang)
Li (Intérieur du corps)
Inspiration
Immobilité
Inconscient
Caché
Profond
Solide
Glace
Grossier
Conservation, préservation
Zhang (organes)
Ying Qi (Energie nourricière)
Nei Shang (maladies d'origine interne)
Vide
Hypersomnie
Hypoactivité fonctionnelle

Dans la logique de la MTC,
l'**inspiration** (énergie **yang**)
augmente la capacité
d'**expiration** (énergie yin)

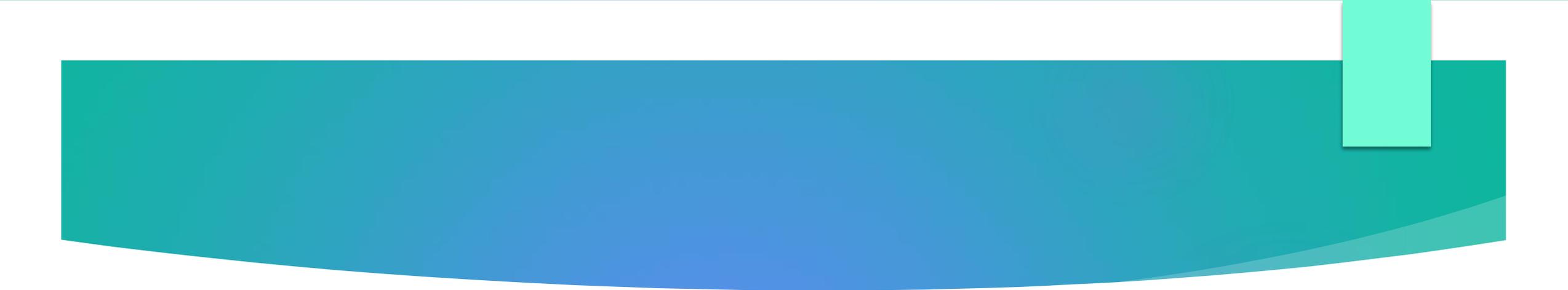
**Système nerveux
parasympathique**

ELEMENTS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES



C'est l'état interne (dans le corps) qui « va raconter l'histoire »... autrement dit, « on voit ce que l'on ressent, l'on croit ce que l'on ressent, donc on voit ce que l'on croit » !

Cela commence et part de la respiration !



EDUCATION THERAPEUTIQUE ET PRATIQUES RESPIRATOIRES EN SOPHROLOGIE

-

La bonne posture

LA BONNE POSTURE

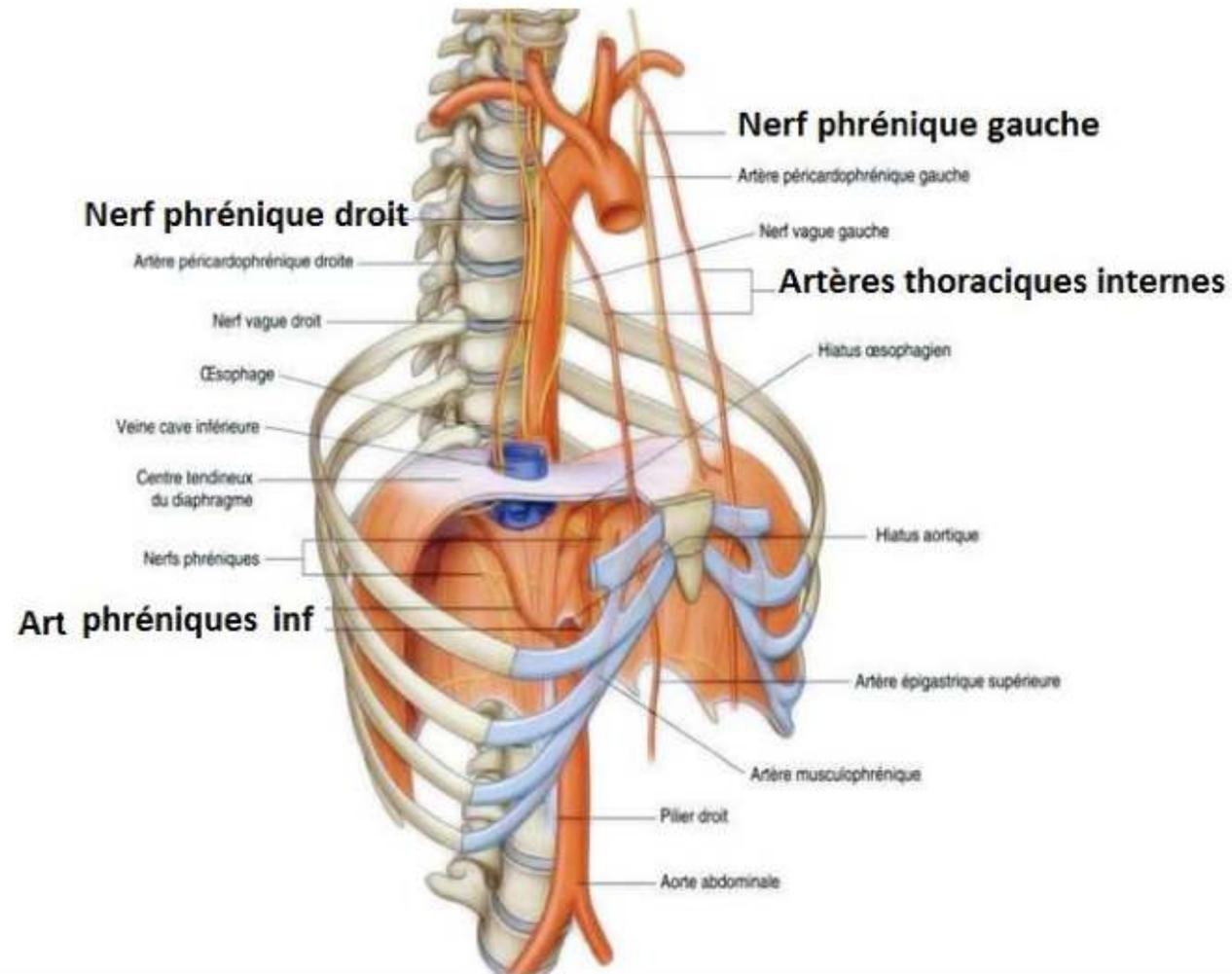
- **Le diaphragme est le muscle principal de la respiration**
 - C'est un muscle plat, dit rayonné
 - Il s'étend entre le thorax et l'abdomen.
 - **Il possède trois faisceaux :**
 - **un faisceau costal** : dont les fibres prennent leur origine de la 7ème à la 12ème cote,
 - **un faisceau vertébral** : qui prend son origine sur les vertèbres lombaires
 - **un faisceau sternal** : qui prend son origine au niveau de l'apophyse xiphoïde.

LA BONNE POSTURE

- **Le diaphragme occupe une place prépondérante entre le thorax et l'abdomen.**
 - Il est percé par des orifices qui laissent passer :
 - des vaisseaux : l'aorte et la veine cave
 - l'œsophage.
- **Le nerf phrénique vient innerver le diaphragme** (cf. illustration page suivante)
- **Les muscles intercostaux externes interviennent également dans le processus :** ils sont donc responsables de l'élévation des côtes vers l'extérieur et de l'élévation de sternum vers l'avant.

Innervation du diaphragme

Illustration : univ.setiz, laboratoire d'anatomie



LA BONNE POSTURE

- **Au cours d'une inspiration forcée**, trois autres muscles sont sollicités :
 - **Le petit pectoral** : qui prend son origine sur les 3ème, 4ème et 5ème côtes et se termine au niveau de l'omoplate.
 - **Le sterno-cléido-mastoïdien** : se muscle prend son origine au niveau de la ligne occipitale et du mastoïdien et se termine au niveau du sternum et sur la partie médiale de la clavicule.
 - **Les scalènes** : au nombre de trois. Ils sont tendus des vertèbres cervicales aux deux premières côtes.

Les muscles respiratoires

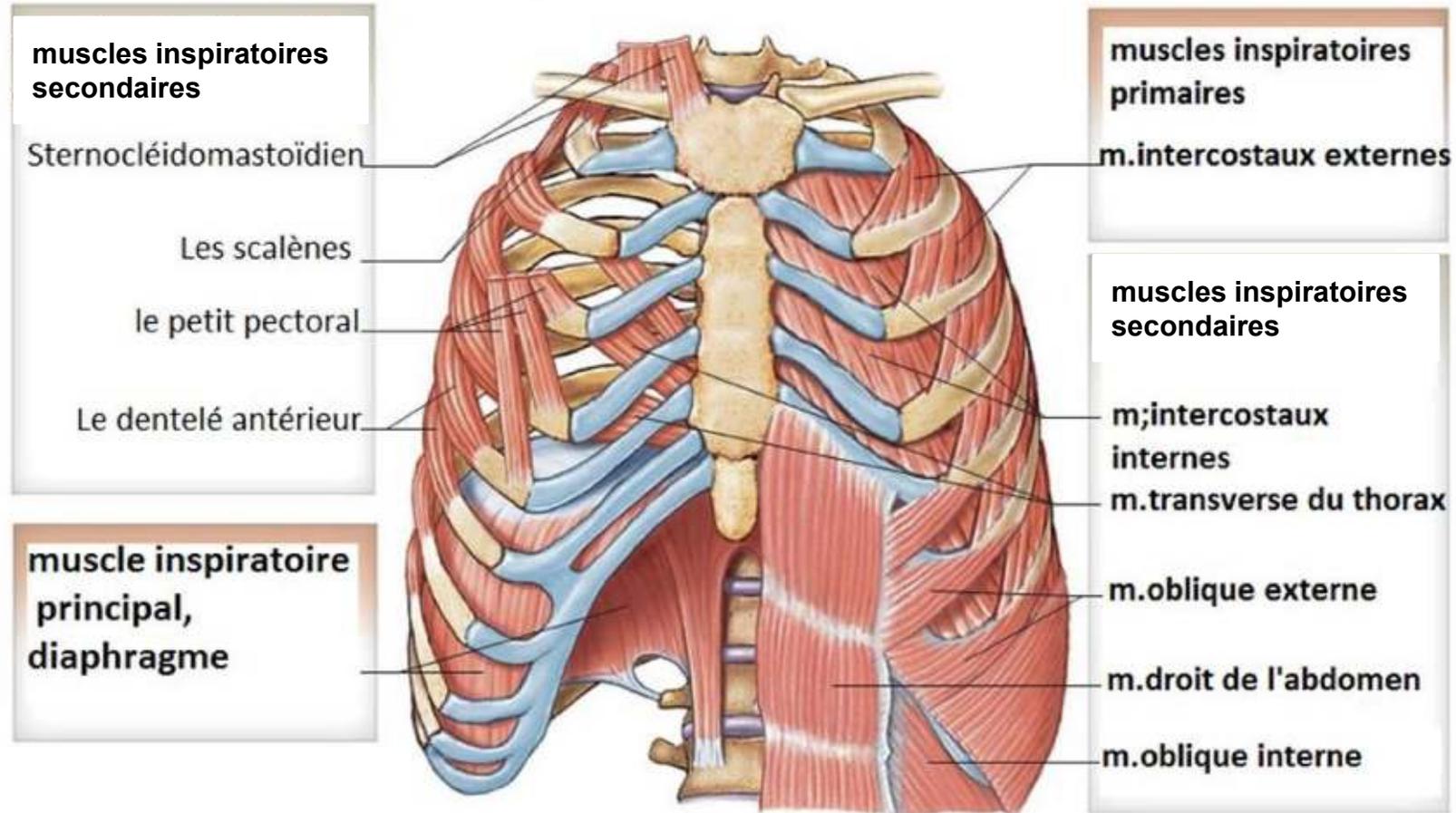
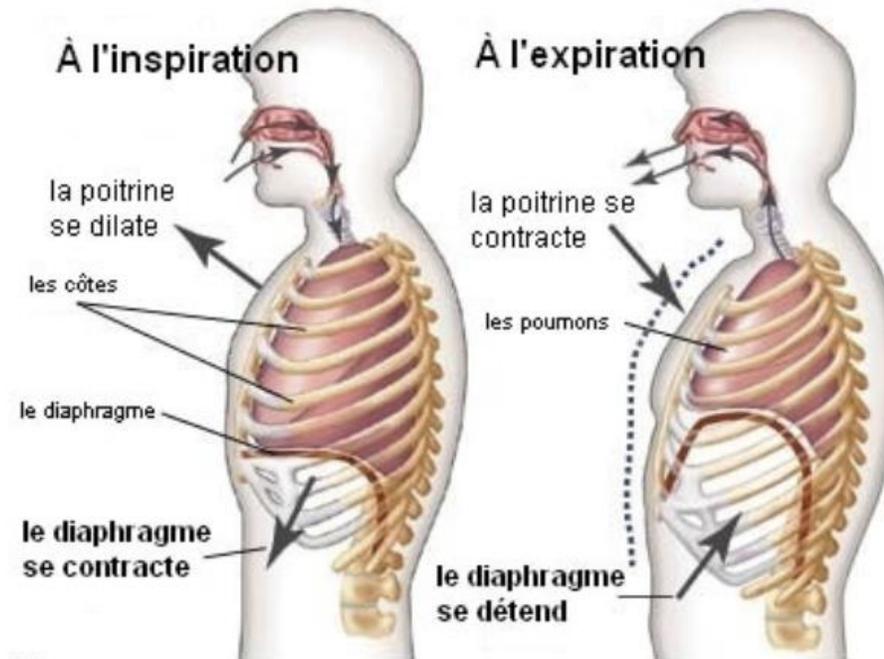


Illustration : univ.setiz, laboratoire d'anatomie

LA BONNE POSTURE



© 2006 Encyclopædia Britannica, Inc.

LA BONNE POSTURE

- **Les effets de la respiration sur la posture et... les effets de la posture sur la respiration**
 - Toute respiration mobilise donc l'ensemble des muscles cités, jusqu'au bassin, à la région lombaire
 - Toute respiration a une incidence sur la posture et la physiologie (y compris la digestion, le retour veineux...)
 - A l'inverse, toute mauvaise posture a une incidence sur la respiration
 - La posture a elle-même une incidence sur le registre psycho-cognitif et émotionnel de la personne.

LA BONNE POSTURE

- Pour toutes les raisons physiologiques et anatomiques évoquées :
 - en veillant sur la **posture du patient**
 - Et en lui faisant **prendre conscience de sa posture et de sa respiration**

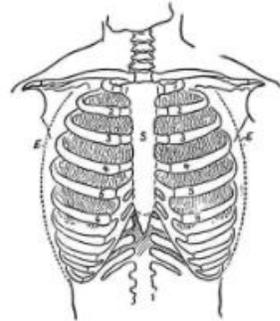
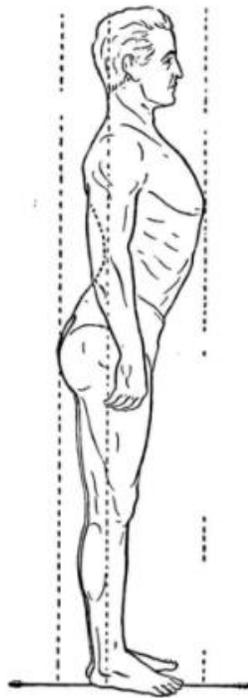
- ✓ Je le fais agir sur sa respiration

- ✓ Je le fais agir sur sa physiologie

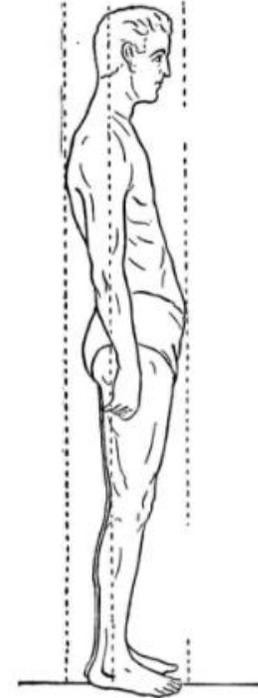
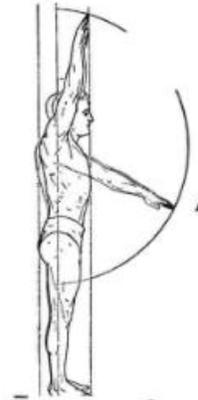
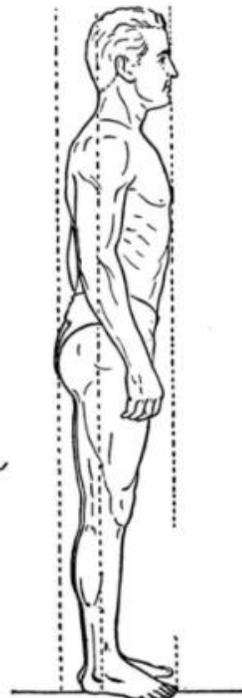
- ✓ Je le fais agir sur son registre psycho-cognitif et émotionnel.

LA BONNE POSTURE

Signification de
notre posture et
correction posturale



Quel est la
signification
de notre
posture ?



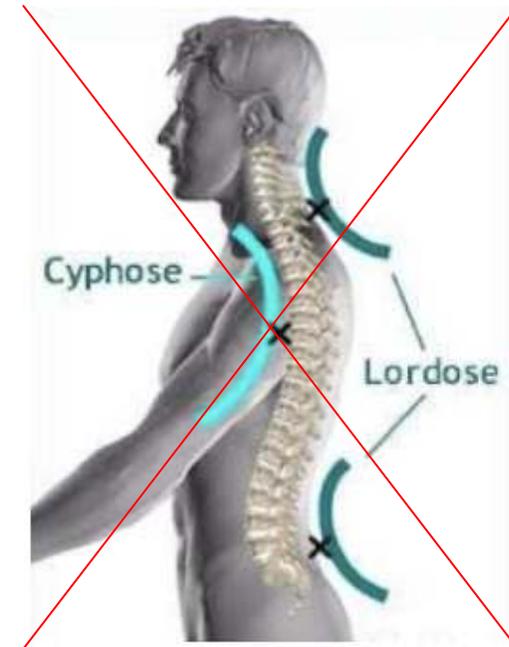
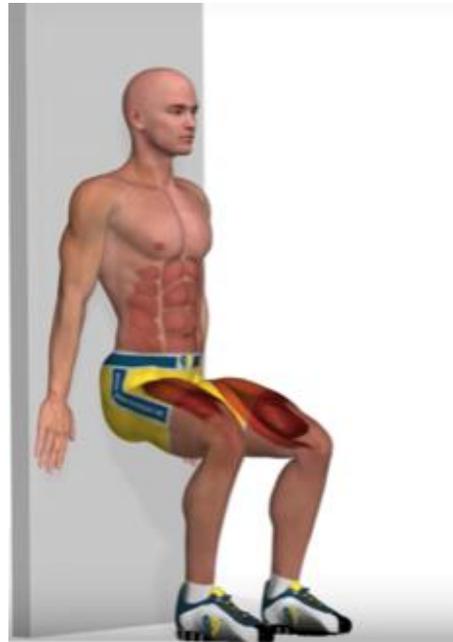
LA BONNE POSTURE

- **Conseils préalables : auto-ajustements posturaux**
 - **Automassage du diaphragme** : à genoux, fesses sur les talons, le buste légèrement penché vers l'avant : avec les doigts masser tout le rebord costal et le plexus (doucement, notamment vers le plexus) et expirer doucement pour libérer les tensions.
 - **Respiration complète en décubitus ventral** : corps allongé au sol, mains contre le sol, paume vers le bas, front reposant sur les mains, inspiration lente et complète par le nez, en partant du bas du dos, expiration lente et complète du haut vers le bas.
 - **Pour les pratiquants de yoga** : salutations au soleil !

LA BONNE POSTURE

Auto-ajustement postural :

La chaise virtuelle :
contre un mur, dos plaqué, étirement de la tête vers le haut, jambes en angle droit



LA BONNE POSTURE

- **Etirements et roulements** : rouleau de massage ou utilisation de balles de tennis dans une chaussette : rouler contre un mur ou sur le dos. Cet exercice permet un relâchement des tensions dorsales, des points « gâchette », une ouverture de la cage thoracique, une libération des muscles...
 - Contre-indications : ostéoporose, hernies discales, tumeurs osseuses...

LA BONNE POSTURE



Roulements au moyen de balles spéciales : Méthode BaLLance®

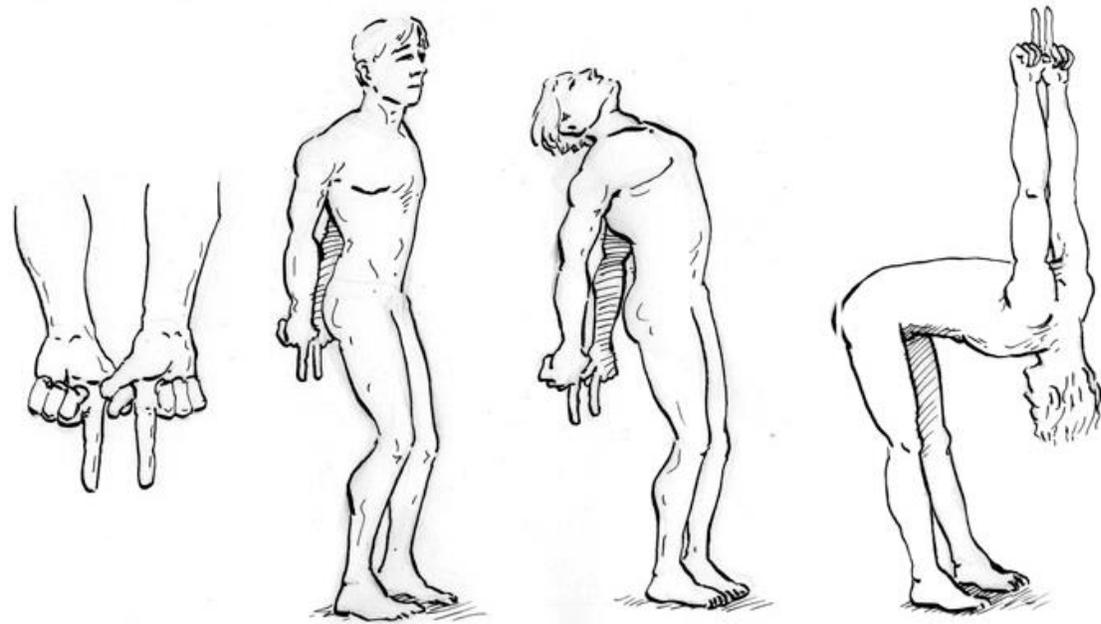
LA BONNE POSTURE



Auto-ajustement postural : la position quadrupédique
2 exercices à conseiller... et à pratiquer régulièrement !

LA BONNE POSTURE

**Stimulation du méridien du
Poumon / Gros Intestin**

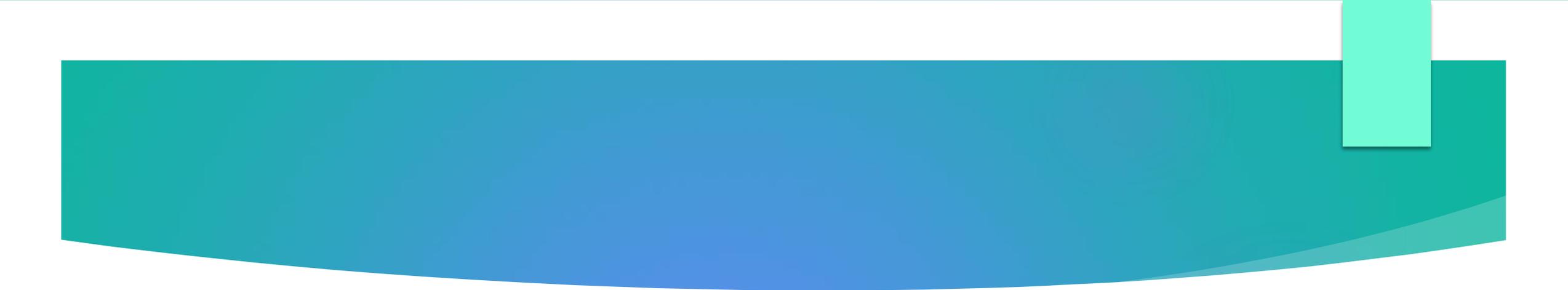


LA BONNE POSTURE

■ **Technique de stimulation du méridien P/GI :**

Pour de meilleurs résultats, **pratiquer cet étirement 2 à 3 fois par jour pendant 5 jours minimum**

- Mains derrière le dos, la gauche sur la droite en croisant les pouces.
- Se pencher en avant en levant en même temps les bras le plus haut possible. Il est possible de plier les genoux si les jambes sont trop raides.
- Maintenir cette position, détendre les muscles et faire 4-5 respirations. Visualiser ou ressentir le Qi qui circule dans le corps, de la tête aux pieds, en particulier les épaules, la poitrine et les bras.
- Revenir lentement à la position initiale.
- Répéter l'exercice en positionnant les mains dans le sens contraire soit la main droite sur la gauche en croisant les pouces derrière le dos.
- A Répéter trois ou quatre fois, si possible et toujours sans forcer !



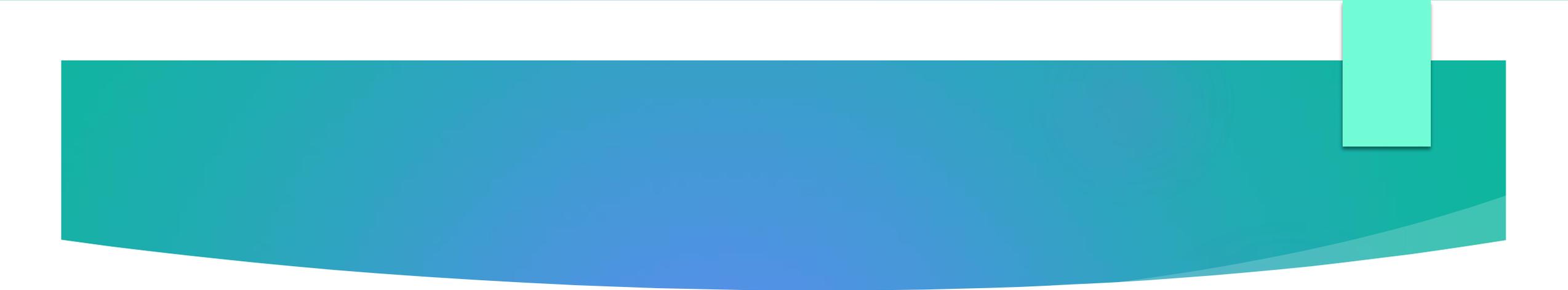
EDUCATION THERAPEUTIQUE ET PRATIQUES RESPIRATOIRES EN SOPHROLOGIE

-

L'hygiène respiratoire

HYGIENE RESPIRATOIRE

- **Ablution nasale** : 1 cuillerée à soupe de sel dans un litre d'eau à 37° C (utilisation de Rhinohorn®) ou solution nasale en pharmacie
- **Respiration abdominale, inspiration par le nez, expiration par la bouche**
- **Respiration des deux hémisphères** (avec stimulation sensorielle ou sans stimulation sensorielle) = technique du Dr Abresol
- **Remarque** : pour une bonne pratique respiratoire, il est important d'aérer régulièrement les locaux (bureau...), d'éviter la diffusion de parfums (surtout synthétiques !) ou d'aérosols et d'éviter un air trop sec (chauffage, en hiver...).



EDUCATION THERAPEUTIQUE ET
PRATIQUES RESPIRATOIRES EN
SOPHROLOGIE

-

Etages et niveaux respiratoires

ETAGES ET NIVEAUX RESPIRATOIRES

■ Respirer par le nez ou par la bouche ?

○ Le nez a plusieurs fonctions :

- Sensorielle
- Filtrante et « protectrice »
- Sensitive

• **L'inspiration par le nez est donc fortement recommandée** : ce devrait être la respiration usuelle, sauf en cas d'inconfort majeur

• **L'expiration peut se faire par la bouche** (filet d'air, « respiration bougie »)

- En hiver, tout particulièrement, il est recommandé d'expirer par le nez.



ETAGES ET NIVEAUX RESPIRATOIRES

■ La respiration haute :

- Respiration concentrée au niveau de la cage thoracique supérieure. Elle élève la poitrine, les épaules, contracte les trapèzes à l'inspiration. Poussée à l'extrême, elle peut même contracter ou bloquer le diaphragme.
- Elle ne doit donc pas être notre respiration usuelle.
- Peut toutefois être utilisée en situation extrême, avant un effort important par exemple (le karatéka... avant qu'il ne brise une épaisse planche de bois).
- Pourtant adoptée par une multitude de personnes
- **Pas spécialement conseillée... sauf avant un effort important.**

ETAGES ET NIVEAUX RESPIRATOIRES

- **La respiration médiane :**

- Respiration usuelle, pour bon nombre de personnes. Mobilise la cage thoracique et de façon assez limitée, le ventre et le bas-ventre.
- Respiration correcte, si tant est que les inspirations ne sont pas forcées et que les expirations sont régulières et amples..

ETAGES ET NIVEAUX RESPIRATOIRES

- **La respiration abdominale ou respiration basse :**
 - C'est la respiration idéale, car elle mobilise les muscles abdominaux, en ayant des effets particulièrement bénéfiques sur :
 - l'amélioration du système immunitaire et la fonction digestive
 - la régulation du niveau d'énergie (le "Chi" ou le "Qi" en médecine chinoise)
 - le renforcement du système nerveux
 - le renforcement de la concentration et de la focalisation
 - l'amélioration posturale (effet sur le diaphragme)
 - l'amélioration du niveau de bien-être général

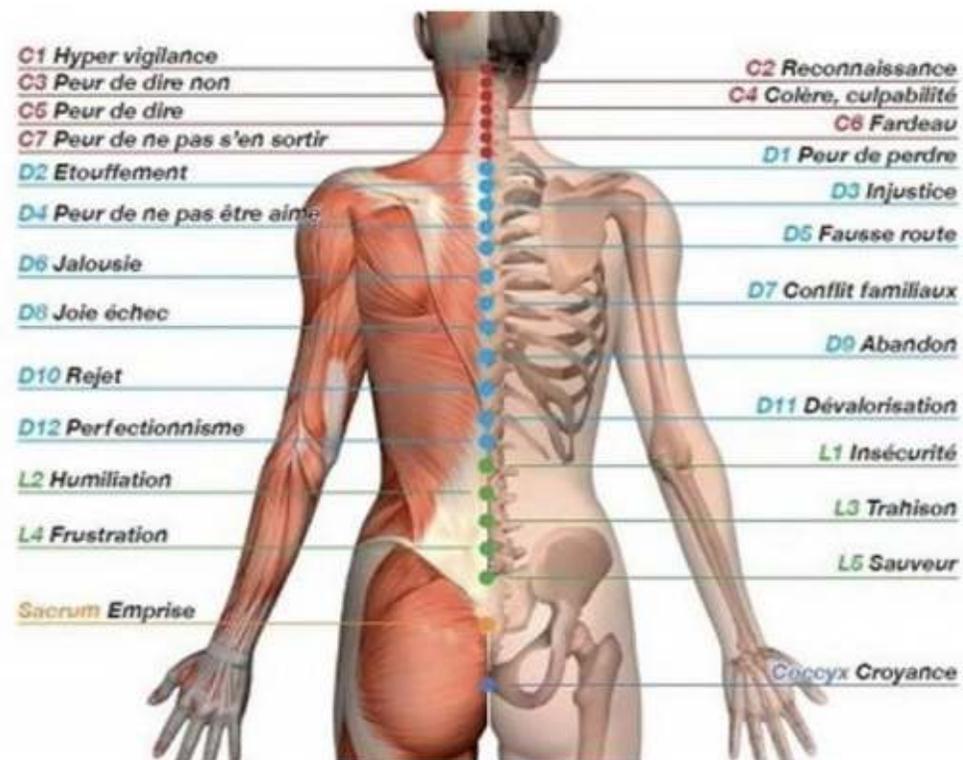
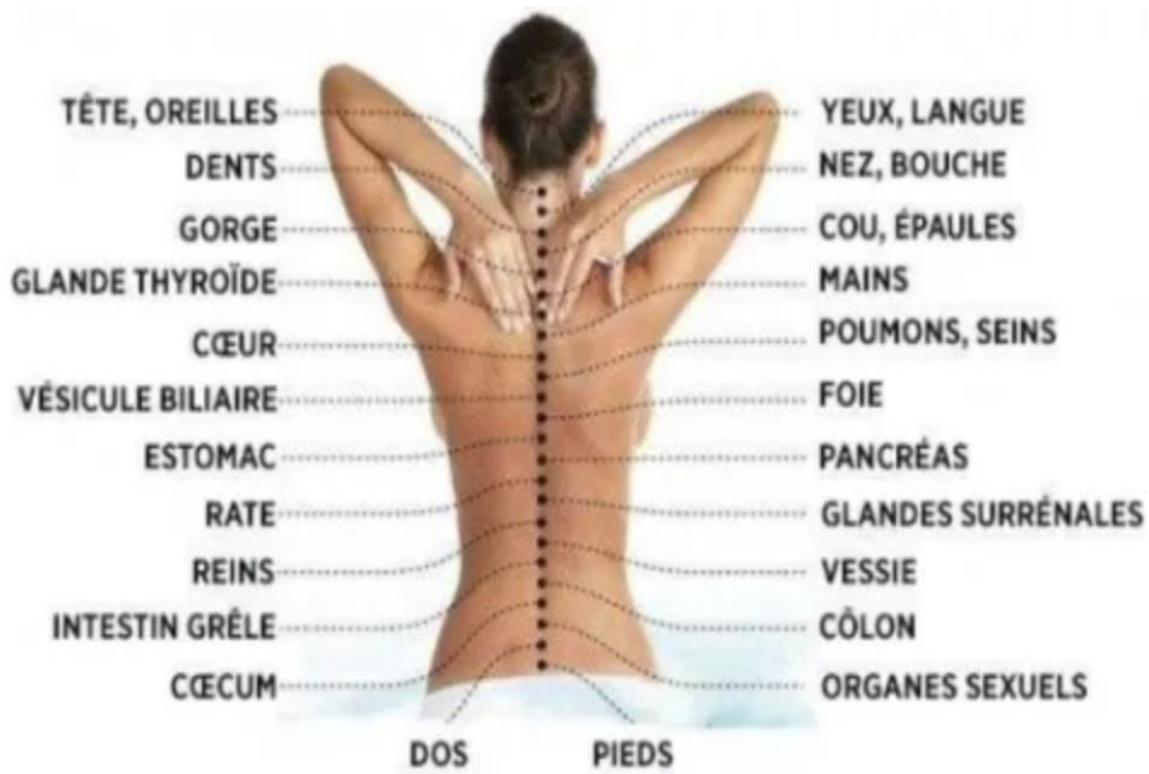
- **Pour bien respirer : pas de vêtements trop serrés !**

ETAGES ET NIVEAUX RESPIRATOIRES

■ La respiration dorsale :

- **Consiste à concentrer sa respiration au niveau des 12 vertèbres dorsales.** Il s'agit à l'inspiration, d'exagérer la cyphose dorsale (donc de faire une "bosse", en enroulant le menton vers la poitrine puis le dos), avec les bras doucement tendus vers l'avant ; à l'expiration, le buste se redresse doucement.
- **En étiomédecine, le dos est riche en significations.** Il représente notamment ce qui est en lien avec l'affectif et le soutien : ce que l'on accepte dans nos relations pour avoir la paix, ce que l'on porte/ce que l'on supporte, l'impression de manquer de soutien, la dévalorisation, le manque d'affirmation, le besoin d'écoute et de tendresse...
- **Il n'est donc pas inutile d'évacuer les tensions ou ces "mémoires" que l'on porte !**

LE LANGAGE EMOTIONNEL DU CORPS

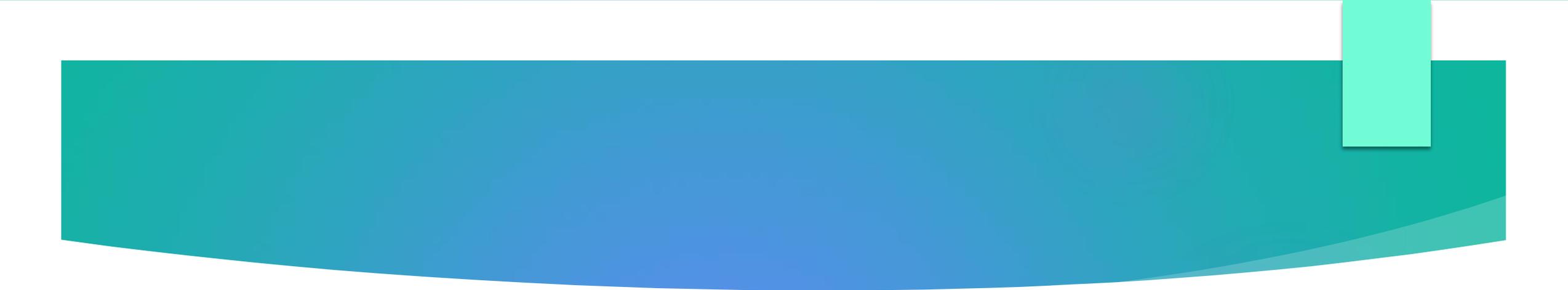


Les cartes du langage émotionnel du corps. L'approche somato-émotionnelle. Guy Trédaniel

ETAGES ET NIVEAUX RESPIRATOIRES

- **La respiration ondulatoire ou « par vagues » :**
 - Il s'agit d'alterner une respiration basse avec une respiration médiane puis haute et inversement.
 - **Indications** : parfaite pour **découvrir et explorer ses capacités respiratoires** et pour générer une oxygénation tissulaire de l'ensemble de l'organisme.
- **Variante : respiration inversée ou respiration paradoxale**
 - Aspiration du ventre à l'inspiration et gonflement de la poitrine ; à l'expiration, vidange thoracique et gonflement du ventre. Et vice-versa.
 - **Indications** : prise de conscience des étages respiratoires et notamment de la respiration abdominale.

Veiller à ce que cette respiration ne soit pas la respiration usuelle !



EDUCATION THERAPEUTIQUE ET PRATIQUES RESPIRATOIRES EN SOPHROLOGIE

-

L'éducation thérapeutique : c'est quoi ?

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'Education Thérapeutique du Patient (ETP) vise :

- À aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique.
- Elle fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en charge du patient.
- Elle comprend des activités organisées, y compris un soutien psychosocial, conçues pour rendre les patients (ainsi que leurs familles) conscients et informés de leur maladie, des soins, de l'organisation et des procédures hospitalières, et des comportements liés à la santé et à la maladie.

Une information orale ou écrite, un conseil de prévention peuvent être délivré par un professionnel de santé à diverses occasions, mais ils n'équivalent pas à une Education Thérapeutique du patient.

L'ETP nécessite une formation et la pratique est réglementée par le CSP (compétences requises pour dispenser l'éducation thérapeutique du patient).

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

L'Education Thérapeutique du patient participe à **l'amélioration de la santé du patient** (biologique, clinique) et à **l'amélioration de sa qualité de vie et à celle de ses proches**.
Les finalités spécifiques de l'éducation thérapeutique sont :

- l'acquisition et le maintien par le patient de compétences d'autosoins. Parmi elles, l'acquisition de compétences dites de sécurité vise à sauvegarder la vie du patient.
- la mobilisation ou l'acquisition de compétences d'adaptation. Elles s'appuient sur le vécu et l'expérience antérieure du patient et font partie d'un ensemble plus large de compétences psychosociales.

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

Les compétences d'autosoins

- Soulager les symptômes.
- Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.
- Adapter des doses de médicaments, initier un autotraitement.
- Réaliser des gestes techniques et des soins.
- Mettre en œuvre des modifications à son mode de vie (équilibre diététique, activité physique, etc.).
- Prévenir des complications évitables.
- Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.
- Impliquer son entourage dans la gestion de la maladie, des traitements et des répercussions qui en découlent.

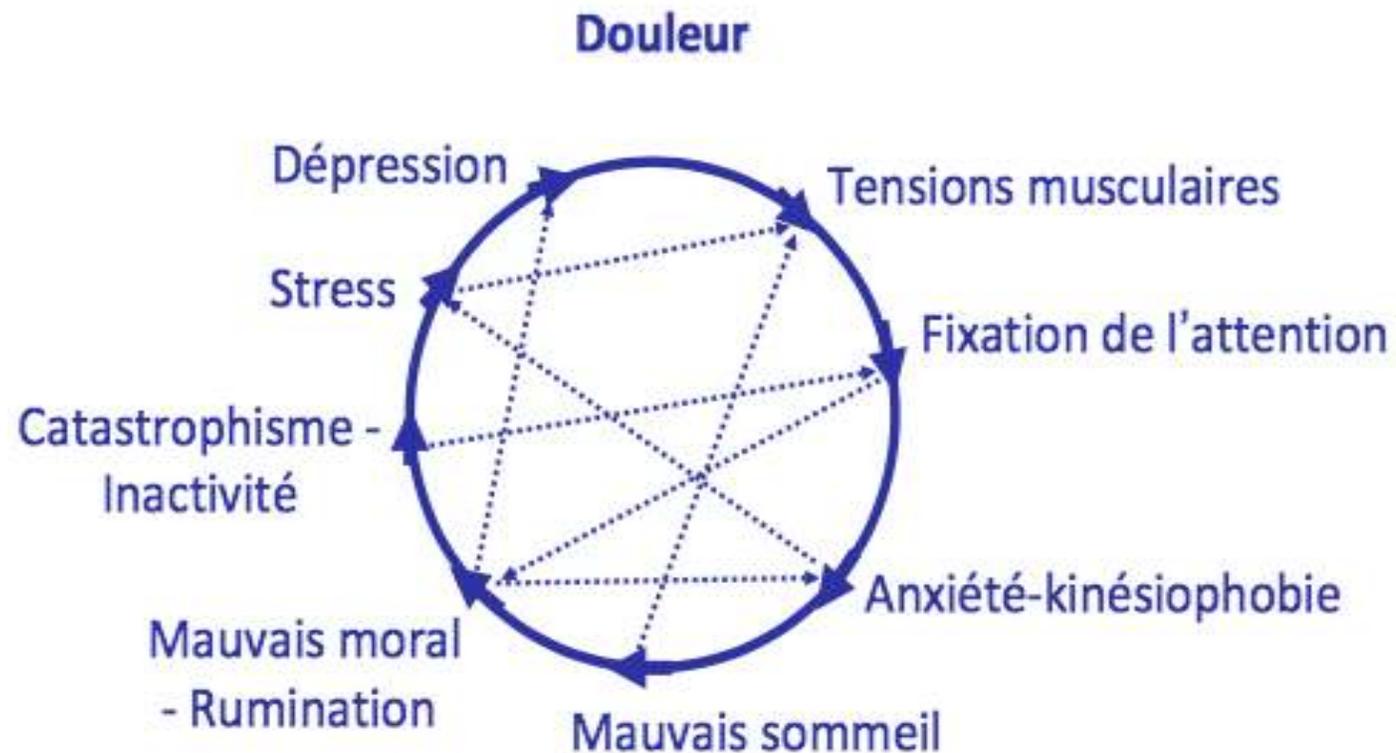
L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

Les compétences d'adaptation

- Savoir gérer ses émotions et maîtriser son stress.
- Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique.
- Développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles.
- Prendre des décisions et résoudre un problème.
- Se fixer des buts à atteindre et faire des choix.
- S'observer, s'évaluer et se renforcer.

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE

Des compétences à développer face aux répercussions de la douleur



L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

Sans dispenser de l'ETP, il est possible de s'appuyer sur le processus, en termes de :

- Potentiels et de compétences du patient / client / consultant
- Stratégies de réussite
- Communication
- Conduite du changement à opérer

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

■ Stratégies de réussite

- Connaître son sujet : savoir de quoi l'on parle !
- Se faire (et mettre en) confiance
- Donner des outils et des signes d'encouragement
- Impliquer et faire impliquer
- Faire grandir pour responsabiliser et devenir acteur
- Gérer le stress : de l'interlocuteur et le sien
- Tenir compte de l'ensemble des domaines de vie (systémie)
- Faire prendre conscience au patient de l'impact de ses comportements et de ses changements (exemples d'autres patients, retours d'expériences...)

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

- **Mécanismes psychologiques en jeu dans la communication**
 - **Message faible** => patient non concerné => pas de besoin de contrôle => **pas de changement**
 - **Message fort et adapté** => patient concerné :
 - **Sentiment faible d'efficacité** => contrôle de la peur => **réaction défensive**
 - **Sentiment fort d'efficacité** => contrôle du danger => **changement de comportement.**

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?



Le modèle théorique du changement : les stades de Prochaska

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

- **Le changement est facilité si :**
 - Le patient est mis en confiance
 - Le patient comprend la nécessité de changer
 - Le patient est aidé à se projeter dans l'avenir
 - Le patient est aidé, pour faire le point de son vécu : réussites, améliorations, « échecs », difficultés, leçons du passé à tirer
 - Le patient est aidé à prendre lui-même ses décisions
 - Le patient est aidé à construire des objectifs pour lui

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

- **Les « BPS » : les Bonnes Pratiques de Santé**
 - Des conseils usuels, essentiellement hygiéno-diététiques et psychologiques
 - Communément admis pour prévenir et renforcer l'état de santé physique et psychologique
 - Souvent connues, mais peu appliquées de façon assidue
 - Certaines relèvent souvent du « bon sens »
 - Elles se renforcent avec une pratique constante : théorie du brin et de la corde.

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

1) Etre son propre guide : gérer les états internes

Exercice : en se levant tous les matins, quantifier le niveau général de bien-être, (forme, état d'esprit...) sur une échelle de 0 à 10.

Si le résultat est inférieur à 5/10 :

- Pratiquer l'une des techniques respiratoires présentées ci-après, en commençant par une expiration intentionnelle : « *qu'est-ce que je libère ?* »
- Faire un exercice de type SDN (sophro-déplacement du négatif)
- Après les exercices, quantifiez à nouveau votre niveau général de bien-être sur l'échelle de 0 à 10.
- Au besoin, noter toutes les pensées, croyances, freins, présupposés, dans un **cahier de décharge émotionnelle**.

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

2) Eviter les excès d'écrans, de nouvelles technologies, d'informations, d'actualités...

3) Eviter tout ce qui génère des interruptions fréquentes de séquences de travail ou d'activités, des déconcentrations constantes :

- conséquences en termes d'instabilité attentionnelle (surtout chez les enfants)
- Préserver des plages de continuité (sans interruption) et d'unité (une seule chose à la fois)

4) Cesser de se comparer :

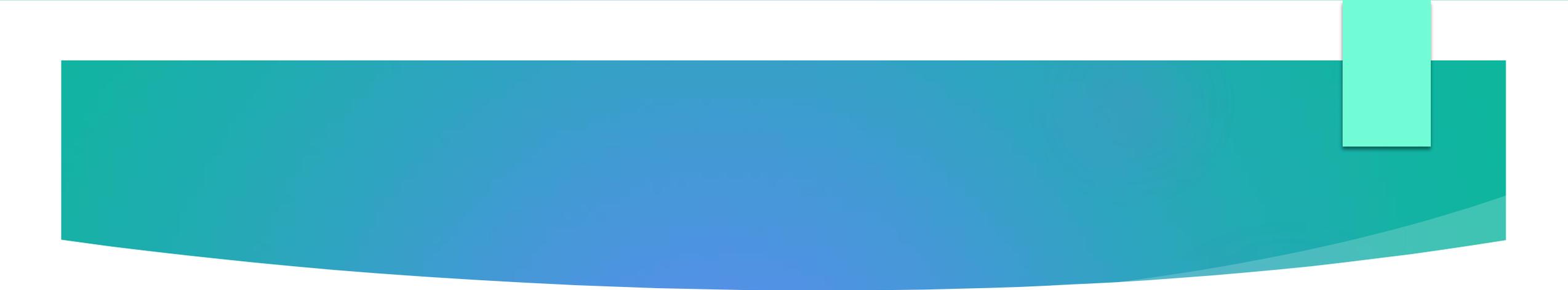
- Notion d'espace : aux autres, son collègue, la maison du voisin, les privilèges d'untel...
- Notion de temps : à ce que l'on avait et que l'on a plu, à ce que l'on n'a pas encore...

5) Augmenter la fréquence des moments agréables : augmenter la conscience et la disponibilité, en offrant un espace psychologique

6) "Muscler " sa capacité à revenir sur ce qui va bien en soi, dans son environnement, dans sa vie

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE C'EST QUOI ?

- 7) **Pratiquer la gratitude, autant que possible, tous les jours**, y compris pour des situations "positives" qui n'ont pas encore été vécues
- 8) **limiter les excitants (café, thé noir, alcool...)** qui ont un effet délétère et non négligeable sur la bonne gestion du stress et des émotions ; **boire suffisamment d'eau**
- 9) **S'accorder a minima 20 à 40 minutes d'activité physique** (marche...), avec une exposition suffisante à la lumière du jour
- 10) **Activer le "réseau par défaut" de notre cerveau** : travail de réexamen de notre cerveau, travail d'archivage, de qualification, de sens. Cela passe par la non-action régulière.
- 11) **Veiller à un sommeil de bonne qualité** : ritualiser le coucher, respect des cycles et des durées...
- 12) **Etre plus lucide et plus conscient !**



EDUCATION THERAPEUTIQUE ET PRATIQUES RESPIRATOIRES EN SOPHROLOGIE

-

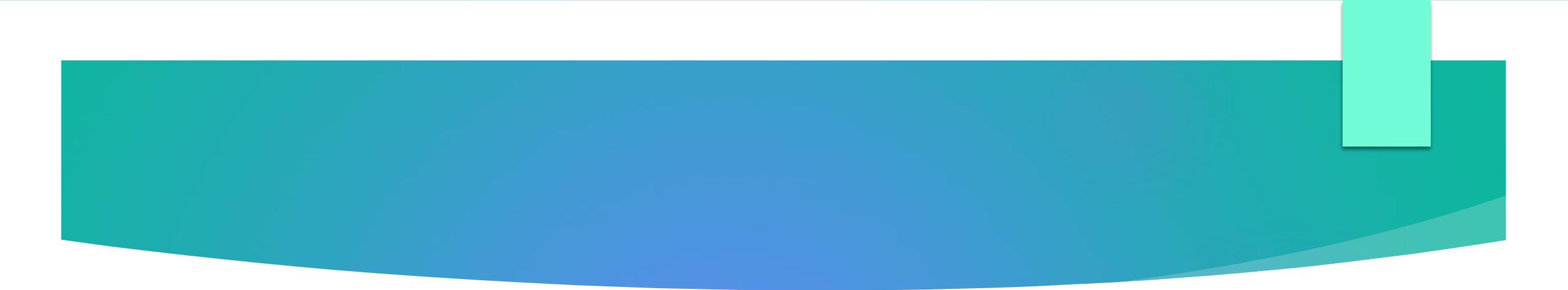
Le choix des techniques respiratoires

AVANT-PROPOS

- **Selon les écoles, les organismes ou les courants sophrologiques** (caycédiens ou non-caycédiens), les enseignements, de même que **la terminologie et « l'esprit » des exercices et des techniques, peuvent beaucoup différer.**
- Plutôt que de passer en revue les techniques qui devraient être acquises en tant que sophrologue -comme par exemple, les techniques clés en sophrologie caycédienne, les techniques de présentation, de futurisation et de prétérisation, des techniques telles que la Sophro-Respiration Synchronique (SRS), la Sophro-Présence du Positif (SPP), la Sophro-Activation vitale (SAV), le Sophro-Déplacement du Négatif (SDN), la Sophro-Présence des Valeurs (SPV) au cours desquelles la respiration est capitale-, il s'agit, ici, d'acquérir des **techniques respiratoires incontournables**, qui pourront être adaptées et incluses dans vos pratiques professionnelles et vos protocoles, tels que vous avez pu les apprendre.

SAVOIR CHOISIR LES TECHNIQUES

- **Les questions à se poser avant chaque pratique respiratoire :**
 - Pourquoi une technique plutôt qu'une autre ?
 - Quel est l'intérêt pour le patient au regard de l'anamnèse ?
 - Est-ce nécessaire de favoriser une respiration à visée dynamisante et pourquoi ?
 - Est-ce nécessaire de favoriser une respiration à visée calmante et pourquoi ?
 - Est-ce nécessaire de favoriser une respiration spécifique à chaque patient ?
 - Pourquoi ne pas appliquer un protocole « préétabli » ?



EDUCATION THERAPEUTIQUE ET PRATIQUES RESPIRATOIRES EN SOPHROLOGIE

-

Les pratiques respiratoires

Les pratiques respiratoires

Remarques préalables importantes

- **Des respirations spécifiques qui nécessitent un apprentissage voire une supervision par un professionnel dûment formé**
- **Respiration holotropique ou respiration du Dr Stanislav Grof**
 - **La technique** : Inspiration complète, longue et profonde par le nez, petite pause respiratoire, expiration lente jusqu'à vidange respiratoire, respiration basse (abdominale) d'une durée de 3 à 5 minutes
 - **Effets** : respiration très calmante, propice à des états de transe hypnotique ou des états méditatifs profonds
 - Provoque une hypocapnie par un phénomène d'hyperventilation
 - Induction de calme, au bout de quelques minutes, par réflexe bulbaire (système nerveux végétatif)
 - **A savoir** : peut provoquer des vertiges. Il est préférable de ne pas proposer cette respiration lors des premiers accompagnements. De plus, il est utile de prévenir des effets.
- **Respiration Wim Hof (Ice man)** : stages supervisés
- **Cohérence cardiaque** : importante base physiologique. Recommandation de suivre la formation. Elle aurait été intégrée en 1963 par Pr Caycedo.

FICHE MEMO 1

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Cette technique est également appelée respiration de l'observateur ou respiration observatrice

- Très simple (et pourtant !)
- Assis de préférence : prise de conscience du corps, de la respiration naturelle et spontanée, sans chercher à la contrôler, en observant uniquement les mouvements du ventre et de la poitrine
- Eventuellement : poser une main sur le ventre (principalement) et sur la poitrine et ressentir les mouvements
- **Cette respiration repose sur le principe que l'observation d'un phénomène permet d'agir sur le phénomène observé.**

FICHE MEMO 1

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Effets généralement constatés de la respiration consciente :

- Elle permet de se concentrer sur soi et d'être en « focus interne » (plutôt qu'externe) : il en résulte une amélioration et une meilleure fluidité de la respiration (auto-apaisement, redéfinition de sa propre respiration)
- Esprit plus calme, plus tranquille, avec moins de distractions
- Réduction de la pression sanguine
- Diminution des ruminations, des inquiétudes
- Amélioration de la respiration
- Amélioration de la réponse de relaxation
- Amélioration de la mémoire et de l'attention générale
- Réduction du stress, amélioration du sommeil

FICHE MEMO 2

LA RESPIRATION UJAYI

Cette technique est propre au yoga. Elle est également appelée respiration victorieuse ou respiration de l'océan :

- **La technique** : Inspiration et expiration uniquement par le nez, de façon lente et contrôlée.
 - Pendant 2 à 5 minutes , se concentrer conjointement sur le corps et la respiration.
 - Se pratique en position assise (bord d'une chaise) ou, pour les plus souples, en tailleur, sans tension
 - Reculer la langue au fond de la bouche, pour fermer légèrement la glotte.
 - Respirer profondément par le nez. Un bruit doit se faire entendre lors de l'expiration. Garder la même position lors de l'inspiration : le même bruit doit se produire.
 - Petit à petit, essayer d'équilibrer le temps d'inspiration et d'expiration, ainsi que l'énergie mise dans chaque mouvement de la respiration.

FICHE MEMO 2

LA RESPIRATION UJAYI

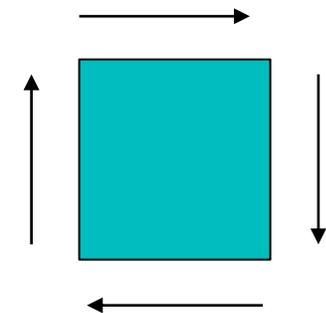
- **Les effets :**

- Elle apporte un profond sentiment de calme et de détente
- En hiver, elle permet de prévenir les rhumes et les problèmes de respiration, notamment des voies aériennes supérieures
- **Remarque :** cette respiration peut également être combinée à la respiration des deux hémisphères ou respiration bilatérale du cerveau (technique du Dr Abresol). Dans ce cas, l'effet sur la concentration et l'attention se trouve renforcé.

FICHE MEMO 3

LA RESPIRATION EN CARRE

- Très connue, également appelée respiration *Sama Vitri*
- Il s'agit d'une technique de respiration issue du pranayama (discipline du souffle) qui permet d'apprendre à maîtriser sa respiration pour :
 - réduire son stress
 - améliorer son bien-être général (sommeil, oxygénation tissulaire, calme et sérénité, relâchement musculaire...)



FICHE MEMO 3

LA RESPIRATION EN CARRE

- **La respiration en carré**
 - Elle doit être adaptée à chaque personne, en fonction de ses capacités respiratoires
 - Ne pas imposer une fréquence (exemple : 4 secondes) ou sa propre fréquence respiratoire
 - **Elle peut être associée à une synchronisation des mains et des pieds** (troubles du sommeil, en particulier) : elle porte dès lors le nom de « respiration éventail ». Couché sur le dos, à l'inspiration 4'', ouverture des mains et des pieds. Pause 4''. A l'expiration 4'', fermeture des mains et des pieds. Pause 4''.

FICHE MEMO 4

LA RESPIRATION « EN EVENTAIL »

- **La respiration en carré peut être associée à une synchronisation des mains et des pieds : elle porte dès lors le nom de « respiration éventail ».**
 - Couché sur le dos :
 - à l'inspiration 4", ouverture des mains et des pieds.
 - Pause 4".
 - A l'expiration 4", fermeture des mains et des pieds.
 - Pause 4".



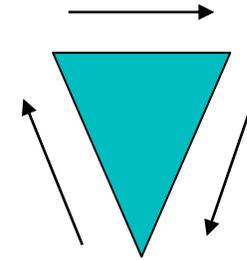
FICHE MEMO 5

LA RESPIRATION « EN TRIANGLE »

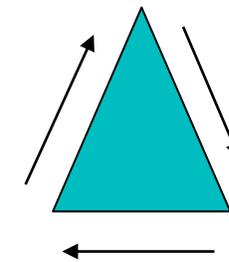
- Il s'agit d'une technique permettant une **appréhension et une prise de conscience des pauses respiratoires** :
 - **Poumons pleins** : prise de conscience de la vie, de l'énergie vitale,
 - **Poumons vides** : prise de conscience du vide, de lâcher-prise total

Conseil :

Veiller à adapter les fréquences et les pauses respiratoires



Poumons pleins



Poumons vides

FICHE MEMO 6

LA RESPIRATION CIRCULAIRE

- Il s'agit d'une technique permettant une **appréhension et une prise de conscience** :
 - **De l'impermanence de toute chose**, en l'occurrence du processus respiratoire
 - **Du flux et du reflux de la respiration**
 - **Il n'y a pas lieu d'adopter une fréquence et de guider la personne**, car c'est « uniquement » une respiration en pleine conscience du cycle respiratoire par la personne
 - **Très utile pour un travail de pleine conscience**, intégrant des notions de changements, de cycles, de transformations, d'équilibre...



FICHE MEMO 7

LA RESPIRATION « EN PALIERS »

Egalement appelée Respiration *Anuloma Viloma* (respiration du pour et du contre)

- **La technique** : respiration assez « technique », mais aisée à pratiquer, une fois assimilée. Davantage encore que pour les autres techniques, celle-ci doit être absolument expérimentée, afin de se l'approprier.
 - **Oblige à réduire la quantité d'air utilisé**
 - Intériorise le souffle et le rend plus subtil, plus fin. Permet un puissant recentrage à travers un cheminement intérieur, jalonné par les principaux chakras situés le long de l'axe central.
- **Les effets** : procure une grande sensation de calme, d'immobilité, d'intériorité. Mute le souffle grossier en souffle subtil. Donne une grande paix et une grande sécurité intérieure. Parfaite pour générer un grand état de calme (insomnies...).

FICHE MEMO 8

LA RESPIRATION « EN TOBOGGAN »

C'est une émanation de la respiration "en paliers". Particulièrement recommandée pour les enfants (nervosité, hyperactivité, stress, difficultés d'endormissement...)

- **La technique** : exactement similaire à la respiration en "paliers". Elle est accompagnée d'une suggestion, évoquant une glissade sur un toboggan (pour le sommeil « *une douce glissade, lente et apaisante, jusque dans le sommeil* »).



FICHE MEMO 9

LA RESPIRATION DE LA KUNDALINI

■ **La technique :**

- Consiste à se focaliser sur chacun des 7 chakras, en commençant obligatoirement par le chakra racine, puis en remontant vers le nombril, le plexus, la base de la gorge, le front et le sommet de la tête.
- **Pour chacun des centres, il s'agit de faire un palier :** à chaque palier il s'agit d'imaginer qu'une colonne d'air pénètre vers l'avant et l'arrière du corps (au niveau des chakras). L'exercice se fait les yeux fermés, afin de permettre la visualisation active, une parfaite concentration et un renforcement des effets. Ces derniers peuvent être particulièrement puissants, notamment si la respiration est profonde. Il est conseillé d'accompagner le patient, lors des premiers essais.
- **Les effets :** cette technique s'inscrit dans un accompagnement sophrologique déjà bien engagé, car elle fait appel à des notions d'énergétique et à une dimension davantage « énergétique ».

FICHE MEMO 9

LA RESPIRATION DE LA KUNDALINI



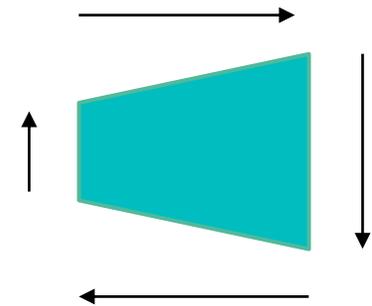
Recentrage
sur les
méridiens
au cours de
la pratique
respiratoire



FICHE MEMO 10

LA RESPIRATION « EN TRAPEZE »

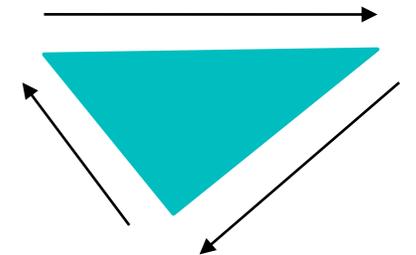
- Egalement appelée **respiration antalgique**
(technique partagée par le Dr Yann Rougier, neuropsychiatre)
 - **La technique :**
 - Trois secondes d'inspiration, 5 secondes de pause, 6 secondes d'expiration et 5 secondes de pause (le temps de pause peut être augmenté)
 - **Les effets :** très efficace contre les douleurs chroniques (arthrose, dorsalgies, lombalgies, fibromyalgie...).



FICHE MEMO 11

LA RESPIRATION 478

- Egalement appelée **respiration du Dr Andrew Weil**
- **La technique :**
 - Quatre secondes d'inspiration, 7 secondes de pause (rétention poumons pleins), 8 secondes d'expiration
- **Les effets :** très efficace contre les troubles du sommeil (difficultés d'endormissement et réveils nocturnes)
 - **Conseil :** 4 répétitions, à pratiquer deux fois en soirée puis lors du coucher (ritualisation du sommeil).



FICHE MEMO 12

LA RESPIRATION DIA PHRA G M A T I Q U E P A U S E E

- **La technique** : assis ou allongé : prendre conscience du corps, de la respiration naturelle
 - Adopter une respiration tranquille, sans chercher à la contrôler, en observant uniquement les mouvements du ventre et de la poitrine
 - Poser une main sur le ventre et sur la poitrine et ressentir ce flux et ce reflux
 - Adopter une respiration abdominale et ressentir les effets et les mouvements du ventre
 - Puis adopter une pause de deux secondes à l'expiration
 - Prendre le temps d'observer les sensations les plus agréables qui apparaissent
 - Prendre conscience de la dilatation et du relâchement du ventre et du mouvement et du rôle de notre diaphragme.
 - Phénodescription+++
- **Effets** : efficace pour réduire les tensions physiques et mentales. Elle permet d'augmenter le volume pulmonaire et de diminuer la fréquence respiratoire en générant des sensations positives de sérénité.

FICHE MEMO 12

LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE PAUSEE avec respiration éliminatrice

- **Une technique complémentaire à la respiration diaphragmatique pausée consiste à :**
 - Débuter par une RDP pendant une à deux minutes
 - Puis à **poursuivre par une respiration éliminatrice** (« respiration du crâne qui brille », issue du yoga)
 - Expirer puissamment par le nez en amorçant un mouvement de pompe au niveau du ventre (à chaque expiration par saccades, le ventre se contracte, avec l'intention de plaquer le nombril contre la colonne vertébrale)
 - A la fin de l'expiration (càd après vidange respiratoire totale), bloquer quelques secondes
 - Puis reprendre une fois la RDP
 - Puis la respiration éliminatrice.
- **Contre-indications** : HTA, grossesse, problèmes respiratoires sévères, asthme sévère

FICHE MEMO 13

LA COHERENCE CARDIAQUE

■ La cohérence cardiaque respiratoire

- Plus qu'une « simple » technique respiratoire
- La pratique est souvent connue, mais de façon incomplète ou erronée
- La cohérence cardiaque n'est pas une technique, mais un état physiologique assez complexe (plusieurs paramètres mesurables rentrent en jeu)
- La formation professionnelle en cohérence cardiaque représente trois jours de formation théorique et pratique
- C'est la seule méthode, dont le fondement physiologique (la VFC) a fait l'objet de nombreuses publications scientifiques validées
- **Ce qu'il faut retenir**, c'est la Méthode 365 du Dr David O'Hare : trois fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes

FICHE MEMO 13

LA COHERENCE CARDIAQUE

- **La cohérence cardiaque respiratoire : quelques conseils pratiques**
 - **3 X 6 respirations / minute, pendant 5 minutes**
 - tous les jours, matin, midi et soir, selon la méthode 365 du Dr David O'Hare,
 - de préférence assis ou debout
 - avec un guide respiratoire, durant les 15 premiers jours
 - avec ou sans guide, par la suite.
 - **Guides respiratoires** : utiles pour adopter les bonnes fréquences respiratoires, en début de pratique notamment : Respirelax, Cardiozen, Paced Breathing, respirothèque (nombreux guides respiratoires) application Respirotec (site coherenceinfo.com)

FICHE MEMO 14

LA RESPIRATION PROJECTIVE

- **C'est une émanation de la respiration consciente, sur laquelle se greffe une intention à l'inspiration et une intention (projective) à l'expiration.**
- **Principe de la projection** : dans l'absolu, la notion de projection peut être pratiquée avec chaque respiration (avec une réserve pour les respirations plus dynamiques ou stimulantes, comme la respiration éliminatrice).
 - La projection s'inscrit aussi bien dans la prétérisation (réinvestissement d'une situation passée lourde ou douloureuse ; à utiliser avec discernement voire prudence), que dans la futurisation (préparation d'une échéance particulière : examens, épreuves, compétition, préparation mentale...).
 - La technique repose sur le fait que notre cerveau limbique, notamment, ne connaît pas les notions de temps et d'espace (contrairement au néocortex).
 - L'ancrage et la détente préalable sont essentiels (SBV...) ; dans le cas contraire, la pratique sera inefficace.

FICHE MEMO 14

LA RESPIRATION PROJECTIVE

- **Effets** : cette technique est très efficace pour :
 - « Corriger » ou réinvestir des situations passées ou des situations futures qui impactent le réel, présent.
 - Apaiser, tant physiquement, que psychologiquement,
 - Générer un état de confiance,
 - D'adopter un regard à hauteur, de modifier le champ phénoménal.

FICHE MEMO 15

LA RESPIRATION RELAXANTE AVEC VISUALISATION CELLULAIRE

- **La technique** : s'asseoir confortablement, relâcher tous les muscles « qui vous sont inutiles dans la position choisie ».
 - Entrouvrir très légèrement la bouche et chercher à plaquer la langue contre le palais (à défaut, contre la face interne des incisives supérieures).
 - Inspirer calmement par le nez, de façon à ressentir un filet d'air.
 - Expirer lentement par la bouche, légèrement entrouverte tout au long de l'exercice.
 - Ressentir la diffusion de l'oxygène vers la tête, puis après quelques minutes, dans l'ensemble de la colonne vertébrale, dans les systèmes / tissus / organes / viscères, jusqu'à laisser infuser cette vivance dans les cellules et dans l'ADN.
 - Il est possible de suggérer l'idée de transformation, de ressourcement, de rééquilibrage, de « réparation »...
- **Effets** : cette technique est particulièrement agréable et bienfaisante. Elle peut être proposée dans des indications usuelles, mais aussi auprès de personnes malades (maladies graves, maladies chroniques...), auquel cas, elle devra être adaptée et pratiquée avec discernement.

FICHE MEMO 16

LA RESPIRATION AVEC ANCRAGE

- Dans l'absolu, cette technique peut-être adaptée à toutes les pratiques respiratoires
- Il s'agit d'associer à la respiration, un ancrage sensoriel :
 - Olfactif (stick d'aromathérapie)
 - Kinesthésique
 - Visuel
 - Auditif
 - Gustatif (dans une moindre mesure, sauf spray buccal, éventuellement)
- Si cette technique est pratiquée régulièrement, elle agit comme une **véritable technique conditionnée**, avec des effets particulièrement intéressants, dans des situations stressantes, anxiogènes (phobies, peurs, trac...) ou dans les addictions.
- C'est une **technique extrêmement intéressante**, qui vient **compléter les compétences d'auto-soins et d'adaptation de façon remarquable**.

FICHE MEMO 17

LA RESPIRATION SYNCHRONISEE AVEC MOUVEMENTS OCULAIRES

- **La technique** : assis, dos dos et tête droite, dans l'axe. Rotation de la tête à droite puis à gauche. Prendre conscience de la mobilité.
 - Les mains peuvent être croisées derrière la nuque, les bras en ouverture (si possible).
 - La technique consiste à synchroniser la respiration sur le mouvement des yeux : gauche puis droite, droite puis gauche, haut puis bas, bas puis haut puis mouvement de rotation des yeux dans le sens des aiguilles d'une montre, puis sens opposé.
 - Petites pauses respiratoires à l'inspiration et à l'expiration
 - Maintenir la position durant l'exercice ; la tête ne bouge pas.
 - Faire entre 1 et 4 cycles.
 - Rotation de la tête à droite et à gauche.
 - Phénodescription+++
- **Effets** : cette technique est très efficace pour les personnes qui travaillent sur écran. De plus, elle participe aux exercices de renforcement du système nerveux parasympathique évoqués par le Stanley Rosenberg, qui a collaboré avec le Dr Porges.

FICHE MEMO 18

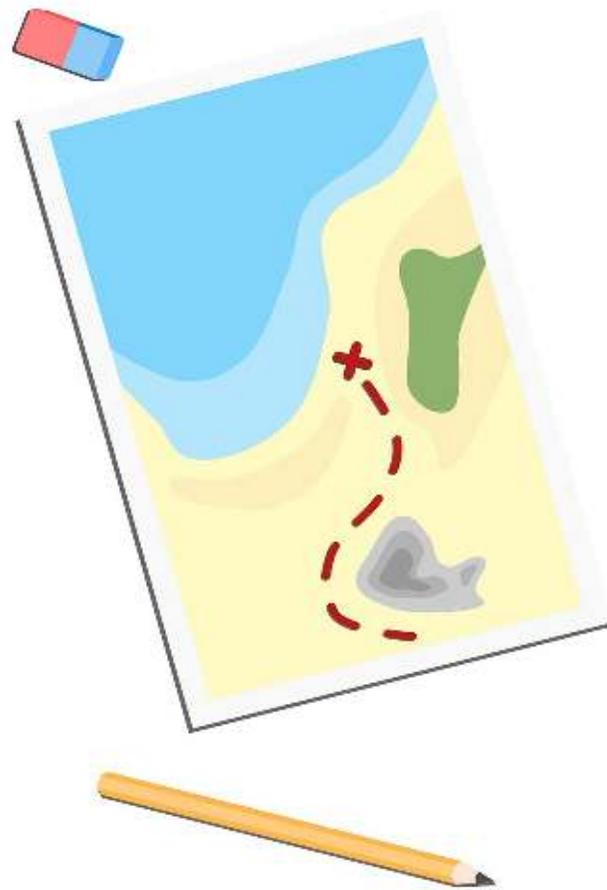
LA RESPIRATION RAFRAICHISSANTE

- **La technique** : elle nous provient du yoga (respiration *shitali* ou *skeekari*)
 - S'asseoir confortablement, relâcher tous les muscles inutiles dans la position assise.
 - Positionner la bouche, comme pour prononcer un « U ». Sortir légèrement la langue entre la bouche entrouverte, comme pour faire un petit tunnel.
 - Inspirer par le petit tunnel formé par la langue, tranquillement, et amener le souffle vers le bas du ventre, la cage thoracique puis la nuque, la colonne vertébrale, l'ensemble du corps. Expirer paisiblement par le nez.
 - Faire 10 à 15 cycles minimum. Cette technique peut se pratiquer également les dents légèrement serrés, lèvres très légèrement entrouvertes (il s'agit là de la respiration *skeetkari*).
- **Les effets** : elle induit une fraîcheur dans le corps et est particulièrement utile en été ou pour des personnes sujettes à des « coups de chaud », à des bouffées de chaleur etc.
 - **Conseil** : cette respiration est déconseillée en hiver et pour les personnes asthmatiques ou allergiques.

FICHE MEMO 19

LA CARTOGRAPHIE DU PATIENT

- **Outil complémentaire** à votre document utilisé dans le cadre de l'**anamnèse**
- **Permet d'avoir une lecture différente et « systémique » du patient.**
- **Recueil incontournable**
 - si l'on veut réaliser un accompagnement de qualité par les pratiques respiratoires
 - Si l'on veut favoriser l'adhésion (compliance) du patient pour ses entraînements personnels
- **La cartographie comprend les éléments suivants :**
 - Informations générales
 - Posture
 - Tensions musculaires / TMS
 - Etages et niveaux respiratoires
 - Fréquence respiratoire
 - Amplitude respiratoire
 - Type de respiration
 - Physiologie et regard psycho-énergétique



LA CARTOGRAPHIE DU PATIENT

INFORMATIONS GENERALES

NOM :	Prénom :
Sexe :	Age :
Profession :	

POSTURE

- Cyphose
- Lordose
- Droite

TENSIONS MUSCULAIRES / TMS

- OUI
- NON

ETAGES ET NIVEAUX RESPIRATOIRES

- Respiration haute
- Respiration médiane
- Respiration basse

FREQUENCE RESPIRATOIRE

- Rapide
- Moyenne
- Lente

AMPLITUDE RESPIRATOIRE

- Longue
- Moyenne
- Courte

TYPE DE RESPIRATION

- Inspiration par la bouche, expiration par la bouche
- Inspiration par la bouche, expiration par le nez
- Inspiration par le nez, expiration par la bouche
- Inspiration par le nez, expiration par le nez

PHYSIOLOGIE ET PSYCHO-ENERGETIQUE

- Vide de Yin, saturation du Yang (hyperactivité du SN orthosympathique)
- Vide de Yan, saturation de Yang (hyperactivité du SN parasymphathique)

OBSERVATIONS ET REMARQUES

FICHE MEMO 20

SOUTENIR ET RENFORCER LA PRATIQUE

- **La stratégie POC** : un protocole en trois points
- **Prendre conscience** : c'est la première étape pour la patient. Elle est capitale, car on ne change pas ce dont on n'a pas conscience !
- **Observer** : la neuroception (Dr Porges) = identifier son état intérieur
- **Choisir ses réactions** : identifier son état intérieur, c'est prendre les manettes ou les commandes, en agissant sur la respiration, pour... modifier l'état intérieur (effet de la boucle vertueuse). C'est choisir la radio qui émet à l'intérieur de soi.

FICHE MEMO 20

SOUTENIR ET RENFORCER LA PRATIQUE

La stratégie POC est un moyen mnémotechnique pour le patient qui lui permet concrètement de savoir comment :

- 1) **Prendre le contrôle du temps** : le rapport au temps est dépendant de nos états émotionnels
- 2) **Prendre le pouvoir** : en choisissant sa respiration, le patient choisit son état intérieur, donc son « histoire »
- 3) **Se rencontrer d'une nouvelle façon** : c'est la vivance, la rencontre phénoménologique avec soi-même et avec le monde.

FICHE MEMO 20

SOUTENIR ET RENFORCER LA PRATIQUE

- **La pratique des exercices par le patient**

« *Les choses qu'on doit apprendre, on les apprend en les faisant* » - Aristote

- **La pratique informelle** : petits exercices quotidiens, sans prendre un temps spécialement dédié, en faisant même autre chose (travail, lecture...). Cette pratique va créer une nouvelle habitude, qui va se « procéder » (mémoire procédurale). La pratique informelle se heurte à nettement moins de résistances que les pratiques formelles : manque de temps, environnement pas adapté, oubli...
- **La pratique informelle régulière** : lorsque la pratique informelle est réalisée en situation de stress, d'angoisse etc, le patient va ressentir une sensation de manque s'il ne réalise pas l'exercice.
- **La pratique formelle** : moment spécialement dédié avec des exercices plus longs.

FICHE MEMO 20

SOUTENIR ET RENFORCER LA PRATIQUE



FICHE MEMO 20

SOUTENIR ET RENFORCER LA PRATIQUE

- **Trois ingrédients** pour obtenir la meilleure réponse de la pratique formelle
 - **Un temps suffisant** : 12 mn à 16 mn d'après les études effectuées au cours d'une méta-analyse (Université de Haward, Dr Ernest Benson).
 - **Apprendre à tout accueillir** : afin d'éviter le « phénomène du chat noir » !
 - **Associer une phrase répétitive à l'exercice** : cette phrase permet à la mémoire de travail d'apprendre une tâche répétitive ou de la rééduquer (les dernières études en neuropsychologie mettent en évidence l'intérêt et l'efficacité de cette méthode. Le sens de la phrase n'a pas d'importance. Exemple : *la nature se réveille au printemps*).

FICHE MEMO 20

SOUTENIR ET RENFORCER LA PRATIQUE

- **Un exercice guidé de pratique informelle :**
 - Nous allons commencer ce premier exercice par une expiration, comme si vous dégonfliez un ballon, pour libérer quelque chose.
 - Je reprends un peu d'air, afin de laisser les échanges gazeux se faire
 - Puis j'expire calmement
 - A présent, nous pouvons adopter une respiration de votre choix. Par exemple, la respiration en carré. J'observe ma respiration et j'écoute ma respiration au niveau de la poitrine

FICHE MEMO 20

SOUTENIR ET RENFORCER LA PRATIQUE

- **Un exercice guidé de pratique formelle :**

- A présent, vous pouvez vous installer confortablement, en pleine conscience de l'état de votre corps, avec les sensations pénibles ou agréables, telles qu'elles sont. Vous pouvez ressentir les zones de contact de votre corps avec la surface contre laquelle vous êtes. Vous pouvez ressentir votre présence, ici, dans la pièce où vous êtes maintenant.
- Je dirige mon attention vers la respiration et j'observe avec curiosité et intérêt l'effet de la respiration sur mon corps. J'élargis cette respiration à l'ensemble de mon corps, aux systèmes, aux tissus, aux organes, aux cellules, du mieux que je peux.
- Je laisse s'installer dans mon esprit une phrase de mon choix, simple et neutre, par exemple : la nature se réveille au printemps. Je peux la laisser s'installer dans le désordre : au printemps, se réveille la nature. Je laisse s'installer toute forme de pensées en moi, agréables ou désagréables, sans jugement, en toute neutralité, tout en revenant vers ma respiration et vers cette petite phrase : la nature se réveille au printemps.
- A votre propre rythme, vous pourrez sortir de l'exercice, avec cette présence au corps, à la pièce, aux autres et au monde tout entier.

FICHE MEMO 20

SOUTENIR ET RENFORCER LA PRATIQUE

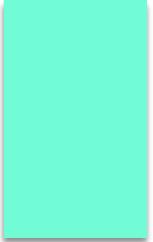
MANIFESTATIONS	PRATIQUE
Stress, tensions physiques et/ou psychologiques, migraines de stress, HTA réactionnelle	<p>Calmer, renforcer l'expiration Favoriser les exercices qui permettent de libérer, d'expirer. Pratique informelle+++ Puis pratique formelle Vivance+++ Pauses d'intégration+++</p>
Colère	
Angoisses, anxiété, peurs paniques, phobies	
Conduites compulsives	
Douleurs aiguës	
Insomnies	
Troubles de l'attention et de la concentration avec hyperactivité	

MANIFESTATIONS	PRATIQUE
Asthénie, fatigue, manque d'entrain	<p>Stimuler, renforcer l'inspiration Favoriser les exercices qui permettent de tonifier, dynamiser, d'inspirer. Pratique informelle+++ Puis pratique formelle Vivance+++ Pauses d'intégration+++</p>
Déprime, dépression, burn-out...	
Phobie (sang), malaise vagal	
Manque de confiance, blessures de l'estime de soi	
Douleurs chroniques	
Difficultés à se réveiller, à s'activer	
Troubles de l'attention et de la concentration avec hypoactivité	



“Le monde est une rose, respire-la, et passe-la à ton ami.”

-
Proverbe kurde



Merci infiniment pour votre intérêt et pour votre confiance !

Bonne pratique !

Jean-Michel Schlupp

BIBLIOGRAPHIE ET REFERENCES

- **Pratiques respiratoires et cohérence cardiaque respiratoire**
 - Sophrologie caycédienne : Fondements et méthodologie (T1), Applications (T2) Dr Patrick André Chéné, Ellébore
 - Théorie polyvagale, Stephen W. Porges, EDP sciences
 - Manuel de respiration, Daniel Kieffer, Jouvence
 - Cohérence cardiaque 365, Dr David O'Hare, Thierry Souccar

- **Médecine chinoise, soins énergétiques**
 - Qi Qong des 12 méridiens, Dr Yves Réquena, Guy Trédaniel
 - 131 fiches de soins énergétiques, Dr Luc Bodin, Guy Trédaniel

- **Pour en savoir davantage : physiologie, méthodes...**
 - <https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/la-respiration-92.html> (physiologie)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=NrMRNYpa-2M> (pratique respiratoire / yoga)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=O4INc9HzzA4> (respiration de Wim Hof)
 - <https://www.dailymotion.com/video/x9Izcd> (méthode du Dr Harvey Karp)