



## Les exercices de respiration

### Plan de leçon

Dans cette unité d'exercices de respiration, vos élèves pratiqueront de nouvelles stratégies de respiration de manière explicite afin qu'elles fassent partie de leur boîte à outils d'autorégulation lorsque des moments difficiles ou des émotions éprouvantes surviennent. Cette unité comprend :

- Cinq pratiques de pleine conscience audioguidées de cinq minutes.
- Cinq exercices de pleine conscience audioguidés de dix minutes.
- Un livret d'activités pour les élèves afin de les aider à réfléchir à la manière dont ils peuvent utiliser l'exercice de respiration appris dans leur vie quotidienne et à ancrer la nouvelle stratégie dans leur esprit.
- Un plan de leçon facile à suivre, étape par étape. Consultez la page suivante pour le lire!
- Des affiches

**Cette ressource est sous licence pour un seul utilisateur. Tout le matériel contenu dans la ressource des exercices de respiration est la propriété d'Educalme, y compris les fichiers vidéo, les fichiers audio et les documents écrits. Aucune partie de cette ressource ne peut être reproduite, stockée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite d'Educalme. Pour recevoir cette autorisation, contactez Educalme à l'adresse [boujour@educarme.com](mailto:boujour@educarme.com).**



## Pratique 1 : La respiration profonde du ventre

Résultat : Pratiquer les nouvelles stratégies de respiration de manière explicite afin qu'elles fassent partie de la boîte à outils d'autorégulation des élèves lorsque des moments difficiles ou des émotions éprouvantes surviennent.

1. Expliquez à vos élèves qu'ils vont apprendre un nouvel exercice de respiration qu'ils pourront ajouter à leur boîte à outils d'autorégulation.
2. Invitez les élèves à participer à la pratique de la pleine conscience sans leur mettre la pression. Décidez de la façon dont ils s'assièront pendant la pratique ou laissez-les choisir ce qui les met à l'aise.
3. Faites jouer le fichier audio n° 1. Participez à la pratique de la pleine conscience. Les élèves réagiront mieux à l'exercice si vous participez! Définissez à l'avance les attentes en matière de comportement, par exemple : permettre à toutes les personnes présentes dans la salle de vivre cette pratique sans être dérangées. Ensuite, résistez à l'envie de contrôler le comportement de vos élèves pendant la pratique. Chacun fait l'expérience de la pleine conscience de manière différente. Même si, de l'extérieur, ils ne semblent pas bénéficier de la pratique, ils apprennent et, avec le temps, ils participeront à leur manière.
4. Possibilité d'avoir une discussion ouverte guidée par les questions suivantes. Nous constatons qu'une discussion ouverte après la pratique est le meilleur moyen de créer un engagement positif dans les pratiques futures et d'améliorer la participation au fil du temps.
  - Comment vous êtes-vous senti pendant la pratique?
  - Qu'avez-vous remarqué?
  - Qu'avez-vous appris?
  - Comment pouvez-vous utiliser ce que vous avez appris pour le reste de votre journée?
  - Comment vous êtes-vous senti avant, pendant et après avoir effectué cet exercice de respiration?
  - Quand vous voyez-vous utiliser cet exercice de respiration dans votre vie quotidienne?
5. Possibilité pour les élèves d'avoir une réflexion personnelle en utilisant la page 1 du livret des exercices de respiration. Suivez les instructions données sur la page. Cela peut également être fait à un autre moment calme de la journée, par exemple après le dîner ou pendant une période de journal.
7. Possibilité de discuter en petit ou grand groupe en partageant les réponses de la page 1.



## Pratique 2 : La respiration 4-7-8

Résultat : Pratiquer les nouvelles stratégies de respiration de manière explicite afin qu'elles fassent partie de la boîte à outils d'autorégulation des élèves lorsque des moments difficiles ou des émotions éprouvantes surviennent.

1. Expliquez à vos élèves qu'ils vont apprendre un nouvel exercice de respiration qu'ils pourront ajouter à leur boîte à outils d'autorégulation.
2. Invitez les élèves à participer à la pratique de la pleine conscience sans leur mettre la pression. Décidez de la façon dont ils s'assièront pendant la pratique ou laissez-les choisir ce qui les met à l'aise.
3. Faites jouer le fichier audio n° 2. Participez à la pratique de la pleine conscience. Les élèves réagiront mieux à l'exercice si vous participez! Définissez à l'avance les attentes en matière de comportement, par exemple : permettre à toutes les personnes présentes dans la salle de vivre cette pratique sans être dérangées. Ensuite, résistez à l'envie de contrôler le comportement de vos élèves pendant la pratique. Chacun fait l'expérience de la pleine conscience de manière différente. Même si, de l'extérieur, ils ne semblent pas bénéficier de la pratique, ils apprennent et, avec le temps, ils participeront à leur manière.
4. Possibilité d'avoir une discussion ouverte guidée par les questions suivantes. Nous constatons qu'une discussion ouverte après la pratique est le meilleur moyen de créer un engagement positif dans les pratiques futures et d'améliorer la participation au fil du temps.
  - Comment vous êtes-vous senti pendant la pratique?
  - Qu'avez-vous remarqué?
  - Qu'avez-vous appris?
  - Comment pouvez-vous utiliser ce que vous avez appris pour le reste de votre journée?
  - Comment vous êtes-vous senti avant, pendant et après avoir effectué cet exercice de respiration?
  - Quand vous voyez-vous utiliser cet exercice de respiration dans votre vie quotidienne?
5. Possibilité pour les élèves d'avoir une réflexion personnelle en utilisant la page 2 du livret des exercices de respiration. Suivez les instructions données sur la page. Cela peut également être fait à un autre moment calme de la journée, par exemple après le dîner ou pendant une période de journal.
6. Possibilité de discuter en petit ou grand groupe en partageant les réponses de la page 2.



### Pratique 3 : La respiration progressive de relaxation

Résultat : Pratiquer les nouvelles stratégies de respiration de manière explicite afin qu'elles fassent partie de la boîte à outils d'autorégulation des élèves lorsque des moments difficiles ou des émotions éprouvantes surviennent.

1. Expliquez à vos élèves qu'ils vont apprendre un nouvel exercice de respiration qu'ils pourront ajouter à leur boîte à outils d'autorégulation.
2. Invitez les élèves à participer à la pratique de la pleine conscience sans leur mettre la pression. Décidez de la façon dont ils s'assièront pendant la pratique ou laissez-les choisir ce qui les met à l'aise.
3. Faites jouer le fichier audio n° 3. Participez à la pratique de la pleine conscience. Les élèves réagiront mieux à l'exercice si vous participez! Définissez à l'avance les attentes en matière de comportement, par exemple : permettre à toutes les personnes présentes dans la salle de vivre cette pratique sans être dérangées. Ensuite, résistez à l'envie de contrôler le comportement de vos élèves pendant la pratique. Chacun fait l'expérience de la pleine conscience de manière différente. Même si, de l'extérieur, ils ne semblent pas bénéficier de la pratique, ils apprennent et, avec le temps, ils participeront à leur manière.
4. Possibilité d'avoir une discussion ouverte guidée par les questions suivantes. Nous constatons qu'une discussion ouverte après la pratique est le meilleur moyen de créer un engagement positif dans les pratiques futures et d'améliorer la participation au fil du temps.
  - Comment vous êtes-vous senti pendant la pratique?
  - Qu'avez-vous remarqué?
  - Qu'avez-vous appris?
  - Comment pouvez-vous utiliser ce que vous avez appris pour le reste de votre journée?
  - Comment vous êtes-vous senti avant, pendant et après avoir effectué cet exercice de respiration?
  - Quand vous voyez-vous utiliser cet exercice de respiration dans votre vie quotidienne?
5. Possibilité pour les élèves d'avoir une réflexion personnelle en utilisant la page 3 du livret des exercices de respiration. Suivez les instructions données sur la page. Cela peut également être fait à un autre moment calme de la journée, par exemple après le dîner ou pendant une période de journal.
6. Possibilité de discuter en petit ou grand groupe en partageant les réponses de la page 3.



## **Pratique 4 : La respiration égale**

Résultat : Pratiquer les nouvelles stratégies de respiration de manière explicite afin qu'elles fassent partie de la boîte à outils d'autorégulation des élèves lorsque des moments difficiles ou des émotions éprouvantes surviennent.

1. Expliquez à vos élèves qu'ils vont apprendre un nouvel exercice de respiration qu'ils pourront ajouter à leur boîte à outils d'autorégulation.
2. Invitez les élèves à participer à la pratique de la pleine conscience sans leur mettre la pression. Décidez de la façon dont ils s'assièront pendant la pratique ou laissez-les choisir ce qui les met à l'aise.
3. Faites jouer le fichier audio n° 4. Participez à la pratique de la pleine conscience. Les élèves réagiront mieux à l'exercice si vous participez! Définissez à l'avance les attentes en matière de comportement, par exemple : permettre à toutes les personnes présentes dans la salle de vivre cette pratique sans être dérangées. Ensuite, résistez à l'envie de contrôler le comportement de vos élèves pendant la pratique. Chacun fait l'expérience de la pleine conscience de manière différente. Même si, de l'extérieur, ils ne semblent pas bénéficier de la pratique, ils apprennent et, avec le temps, ils participeront à leur manière.
4. Possibilité d'avoir une discussion ouverte guidée par les questions suivantes. Nous constatons qu'une discussion ouverte après la pratique est le meilleur moyen de créer un engagement positif dans les pratiques futures et d'améliorer la participation au fil du temps.
  - Comment vous êtes-vous senti pendant la pratique?
  - Qu'avez-vous remarqué?
  - Qu'avez-vous appris?
  - Comment pouvez-vous utiliser ce que vous avez appris pour le reste de votre journée?
  - Comment comparez-vous la respiration égale à la respiration 4-7-8 dans la façon dont cette stratégie vous a fait sentir?
  - Comment vous êtes-vous senti avant, pendant et après avoir effectué cet exercice de respiration?
  - Quand vous voyez-vous utiliser cet exercice de respiration dans votre vie quotidienne?
5. Possibilité pour les élèves d'avoir une réflexion personnelle en utilisant la page 4 du livret des exercices de respiration. Suivez les instructions données sur la page. Cela peut également être fait à un autre moment calme de la journée, par exemple après le dîner ou pendant une période de journal.
6. Possibilité de discuter en petit ou grand groupe en partageant les réponses de la page 4.



## Pratique 5 : La respiration en couleur

Résultat : Pratiquer les nouvelles stratégies de respiration de manière explicite afin qu'elles fassent partie de la boîte à outils d'autorégulation des élèves lorsque des moments difficiles ou des émotions éprouvantes surviennent.

1. Expliquez à vos élèves qu'ils vont apprendre un nouvel exercice de respiration qu'ils pourront ajouter à leur boîte à outils d'autorégulation.
2. Invitez les élèves à participer à la pratique de la pleine conscience sans leur mettre la pression. Décidez de la façon dont ils s'assièront pendant la pratique ou laissez-les choisir ce qui les met à l'aise.
3. Faites jouer le fichier audio n° 5. Participez à la pratique de la pleine conscience. Les élèves réagiront mieux à l'exercice si vous participez! Définissez à l'avance les attentes en matière de comportement, par exemple : permettre à toutes les personnes présentes dans la salle de vivre cette pratique sans être dérangées. Ensuite, résistez à l'envie de contrôler le comportement de vos élèves pendant la pratique. Chacun fait l'expérience de la pleine conscience de manière différente. Même si, de l'extérieur, ils ne semblent pas bénéficier de la pratique, ils apprennent et, avec le temps, ils participeront à leur manière.
4. Possibilité d'avoir une discussion ouverte guidée par les questions suivantes. Nous constatons qu'une discussion ouverte après la pratique est le meilleur moyen de créer un engagement positif dans les pratiques futures et d'améliorer la participation au fil du temps.
  - Comment vous êtes-vous senti pendant la pratique?
  - Qu'avez-vous remarqué?
  - Qu'avez-vous appris?
  - Comment pouvez-vous utiliser ce que vous avez appris pour le reste de votre journée?
  - Parlez-moi de votre visualisation. Qu'avez-vous vu? Qu'avez-vous ressenti?
  - Comment vous êtes-vous senti avant, pendant et après avoir effectué cet exercice de respiration?
  - Quand vous voyez-vous utiliser cet exercice de respiration dans votre vie quotidienne?
5. Possibilité pour les élèves d'avoir une réflexion personnelle en utilisant la page 5 du livret des exercices de respiration. Suivez les instructions données sur la page. Cela peut également être fait à un autre moment calme de la journée, par exemple après le dîner ou pendant une période de journal.
6. Possibilité de discuter en petit ou grand groupe en partageant les réponses de la page 5.