



« Gestion des émotions, mieux respirer pour mieux vivre »

Rose-Marie MANNARINI-FAUCHER
Sophrologue certifiée F.E.P.S-Titre inscrit au R.N.C.P. reconnu de niveau III
Sophrologie Relationnelle ®

LA RESPIRATION SOURCE DE BIEN-ÊTRE

- L'homme contemporain évolue dans un état émotionnel et de stress quasi permanent qui l'empêche de respirer correctement

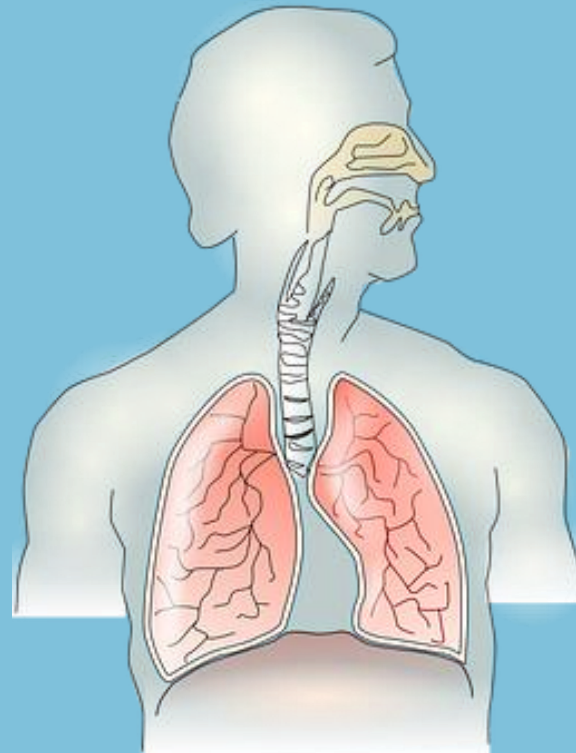
Pour mieux respirer, une étape incontournable :

- Comprendre ce qui se passe lorsque je respire



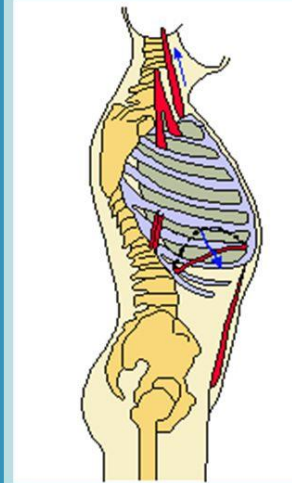
L'APPAREIL RESPIRATOIRE HUMAIN

- Le nez
- La bouche
- La trachée
- Les bronches
- Les poumons
- Le diaphragme



MÉCANISME DE L'APPAREIL RESPIRATOIRE HUMAIN

3 - Mécanisme de l'appareil respiratoire humain (1/2)



L'INSPIRATION (ACTIVE)

Contraction et abaissement du diaphragme
Contraction des muscles et soulèvement des côtes

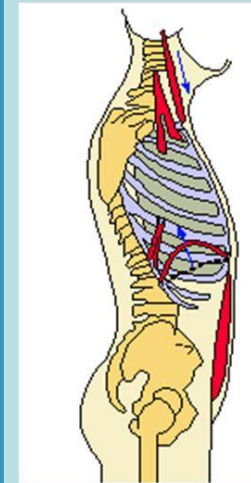
La cage thoracique augmente de volume

Les poumons, organes « mous » suivent le mouvement et augmentent de volume

Entrée d'air dans les poumons

6

3 - Mécanisme de l'appareil respiratoire humain (2/2)



L'EXPIRATION (PASSIVE)

Relâchement et soulèvement du diaphragme
Relâchement des muscles et abaissement des côtes

La cage thoracique diminue de volume

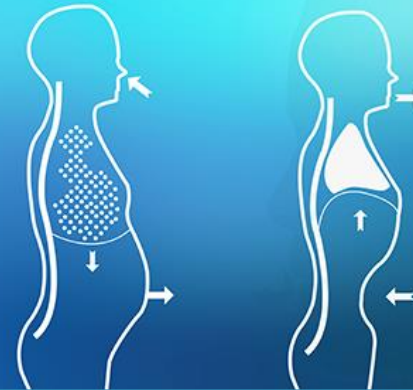
Les poumons, organes « mous » suivent le mouvement et diminuent de volume

Expulsion de l'air

7

UNE BONNE RESPIRATION

Schéma explicatif pour bien respirer



- **La respiration** est une des fonctions dépendantes du système neuro-végétatif qu'il est possible de **maîtriser avec de l'entraînement**.
- **Savoir respirer est capital** tant au plan physiologique qu'au plan émotionnel et mental.
- **La respiration conditionne l'équilibre physique** (apport d'oxygène / élimination du dioxyde de carbone), **l'équilibre émotionnel et l'équilibre psychique**.
- **Une mauvaise respiration va entraîner**, au plan physiologique, **des tensions musculaires** dues à une mauvaise oxygénation **et au plan émotionnel une majoration des symptômes anxieux**.

À LA RENCONTRE DE MA RESPIRATION

- Je m'installe confortablement en position assise... je ferme les yeux... je prends conscience de mes points de contact... les pieds avec le sol... le corps avec le fauteuil... j'accueille toutes les sensations...
- Je porte mon attention sur ma respiration, je prends le temps de respirer et d'accueillir ma respiration libre et naturelle de l'instant... à l'inspiration, sentir l'air qui entre par les narines ou la bouche...qui descend dans la gorge... sentir la poitrine se lever... les poumons se remplir... puis à l'expiration, sentir les poumons se vider... la poitrine se baisser... l'air remonter dans la gorge et sortir par le nez ou la bouche.
- Je prends conscience de ce mouvement de va et vient qui m'anime et me fait vivre... Je prends le temps de vivre le mouvement en accueillant toutes les sensations sans me poser de question, juste accueillir les sensations...
- Je redynamise ma respiration... je bouge... j'ouvre les yeux

À LA DÉCOUVERTE DE MA RESPIRATION ABDOMINALE

- Au cours du précédent exercice... Une fois installé(e) dans ma respiration libre et naturelle...
- Je porte mon attention sur mon ventre...
- Je pose les mains sur le ventre...
- À l'inspiration, je « sors » le ventre... Sensations
- À l'expiration, je « rentre » le ventre... Sensations
- Je prends conscience du mouvement de mon ventre qui se gonfle et qui se dégonfle au rythme de ma respiration...
- Je peux même imaginer mon diaphragme qui descend lorsque j'inspire et qui remonte à l'expiration...
- Je prends conscience du mouvement complet...
- Sentir le ventre se gonfler, les côtes s'ouvrir, les poumons se remplir... les sentir se vider, les côtes se refermer, le ventre se creuser alors que l'air sort par le nez ou la bouche...
- Je prends le temps d'accueillir toutes les sensations.

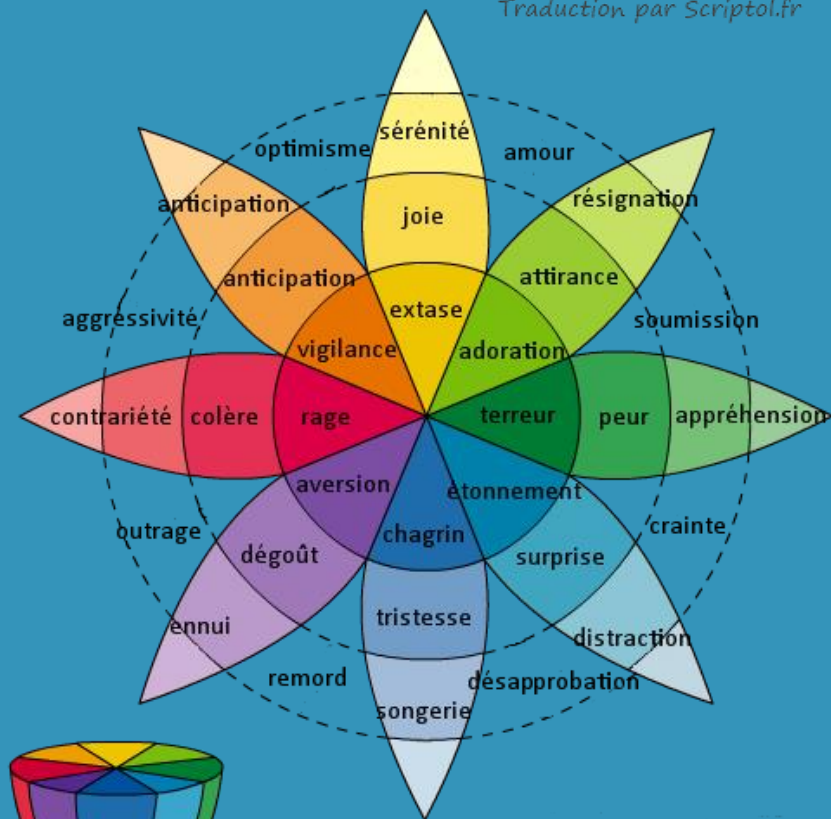
« LES ÉMOTIONS »

- Aujourd'hui, le Monstre des couleurs s'est levé du mauvais pied. Il se sent bizarre, perdu, désorienté... Dans sa tête et son cœur, tout s'embrouille et se bouscule !
- « Mais qu'est-ce que tu fabriques ? lui dit son amie, la petite fille. Te voici tout barbouillé. Tu t'es encore emmêlé les pinceaux ?
- Regarde-moi cette pagaille ! Tes émotions sont sens dessus dessous ! Ton cœur est un vrai fourre-tout. Comment veux-tu t'y retrouver ?
- Je vais te donner un conseil : Tes émotions, commence par les séparer, puis range-les chacune dans un flacon étiqueté. Ainsi tu y verras plus clair. Si tu veux, je peux t'aider à les reconnaître et à y mettre de l'ordre pour que tu retrouves ton bien être ... » ...

d'après ANNA LLENAS - (« La couleur des émotions »
Editions QUATRE FLEUVES)

Roue des émotions de Plutchik

Traduction par Scriptol.fr



[Modèle de circumplex en deux dimensions]



[Modèle de circumplex en trois dimensions]

RESPIRATION ET ÉMOTIONS

- Mieux gérer ses émotions avec la respiration

- La sophrologie est une alliée incontestable dans la gestion des émotions ...
- ... grâce à des techniques qui reposent sur la respiration, la détente musculaire et la concentration sur des idées positives ...
- ... elle conduit au relâchement des tensions corporelles et mentales
 - *pour mieux vivre le moment présent...*
 - *accueillir l'émotion qui envahit...*
 - *mettre de l'ordre pour y voir plus clair ...*
 - *analyser la situation et trouver la ressource pour y faire face...*



**BON ENTRAINEMENT !
ET N'oubliez PAS...**

« VIVRE C'EST RESPIRER : PAS DE RESPIRATION, PAS DE VIE »

Rose-Marie MANNARINI-FAUCHER
Sophrologue certifiée F.E.P.S-Titre inscrit au R.N.C.P. reconnu de niveau III
Sophrologie Relationnelle ®