

Équipements	Aucun
Résultat(s) d'apprentissage	Faire un exercice de respiration pour soulager le stress et chasser les tensions du corps.

Description

Expliquez à la jeune personne que l'objectif de l'exercice de *Respiration anti-stress* est de ramener le corps dans un état équilibré, et relâcher les tensions qui cumulent dans le corps. La capacité de trouver un sens d'équilibre et d'harmonie est importante pour le fonctionnement quotidien de la personne, et pour participer pleinement à la vie. Invitez la jeune personne à choisir un endroit tranquille et confortable pour s'asseoir ou s'allonger sur le dos. L'exercice peut se faire pendant cinq minutes, ou plus longtemps si la jeune personne le souhaite. Révisez les étapes ci-dessous avec la jeune personne et laissez-le/-la décider s'il ou elle veut faire l'exercice seul(e), ou si vous allez lire les consignes à voix haute pour diriger l'exercice.

- Ferme tes yeux et porte ta concentration sur ton corps. Remarque les parties du corps où tu ressens la raideur, la tension, ou même la douleur.
- Une fois que tu auras cerné la partie du corps où tu veux soulager la tension, fais une longue inspiration. Alors que tu inspires, imagine-toi une douce lumière blanche ou dorée, une lumière apaisante, qui entre au sommet de ta tête. Imagine que cette lumière fait son chemin vers l'endroit où tu ressens la raideur ou la tension.
- Laisse cette lumière couler dans la partie affectée pour la remplir, et pour s'infiltrer dans les cellules mêmes de cette partie de ton corps.
- Maintenant, très lentement, fais une longue expiration. Lorsque tu expires, imagine que ton souffle porte avec lui la raideur, les tensions et les impuretés. Ton souffle descend en transportant ces impuretés tout au long de tes jambes et jusqu'à la plante de tes pieds, où elles sortent et rejoignent la terre.
- Répète les étapes autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que la raideur ou la tension diminue, et que toutes les impuretés sortent.
- Facultativement, tu peux formuler une intention dans ton esprit; tu peux même l'énoncer à voix haute. Par exemple : *Que cette partie de mon corps atteigne l'équilibre et l'harmonie qu'elle est censée avoir.*

Après que la jeune personne aura complété l'exercice, demandez-lui comment il ou elle se sent, et ce qu'il ou elle a pensé de l'exercice. Expliquez à la jeune personne que la tension et le stress insufflent une certaine énergie dans nos corps, et que nous devons nous efforcer consciemment de chasser cette énergie négative. La jeune personne peut incorporer cet exercice de *Respiration anti-stress* dans son répertoire usuel de méditation consciente.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Quel(s) changement(s), si changement il y a eu, as-tu remarqué(s) au niveau de la tension dans ton corps?*
- *Quand pourrais-tu envisager l'utilité de pratiquer cet exercice? Au quotidien? En période de stress?*