

Respiration profonde

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Cette activité propose aux élèves d'explorer leur respiration et de se détendre.

Pourquoi le faire ?

Se concentrer sur une respiration calme et contrôlée peut aider à réduire le stress et à détendre le corps.

Comment s'y prendre ?

Les élèves trouvent une position confortable. Ils peuvent s'asseoir avec les deux pieds à plat au sol, ou s'étendre sur le dos par terre, s'ils le préfèrent.

Demander aux élèves de fermer les yeux s'ils sont à l'aise de le faire.

Encourager les élèves à respirer lentement et profondément.

Suggérer que les élèves imaginent avoir un ballon dans leur ventre. Les élèves placent une main sous leur nombril, puis respirent lentement et profondément par le nez en comptant jusqu'à 4.

Les élèves imaginent qu'ils remplissent le « ballon » d'air. Lorsque leur « ballon » est plein, ils expirent lentement en comptant jusqu'à 4 pour le vider.

Indiquer aux élèves que leur main peut s'élever et s'abaisser au rythme du « ballon » qui se remplit et se vide.

De quoi avez-vous besoin ?

Rien d'autre selon nous ! N'hésitez pas à utiliser votre imagination.

Comment faire preuve de créativité ?

Faire jouer de la musique douce et relaxante pendant que les élèves méditent et respirent.

Enregistrer la technique de relaxation guidée, puis aménager dans la classe une aire de relaxation qui invite les élèves à se détendre et à écouter l'enregistrement plus tard.

Adaptation de : Bounce Back... Again, 2e édition. Consulté sur :

https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web.pdf/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web_0.pdf