MÉTHODE

Exercices de respiration

Visée Faire connaissance, se présenter.
Pour favoriser la concentration et l'écoute, démarrer un temps de groupe avec un exercice de respiration peut-être très facilitant. Au delà de la dynamique de travail instauré, ces exercices sont des outils que les personnes peuvent réutiliser au quotidien.

Dans cette fiche, plusieurs exercices de respiration sont proposés avec des niveaux d'implication progressifs pour faciliter l'adhésion.

.

Objectifs

- Permettre de se concentrer
- Favoriser un climat de détente

Préparation

Il est conseillé de tester plusieurs fois les exercices en amont et de lire les consignes pour animer la séquence avec fluidité. Il est possible de s'enregistrer pour diffuser les consignes au besoin.

Description

Exercice 1

L'exercice de respiration dure au maximum 3 min selon l'énergie du groupe. Pour commencer, énoncer la consigne suivante : « *Observez votre respiration sans vouloir changer quelque chose. Puis progressivement, cherchez à allonger le temps d'inspiration et le temps d'expiration. Par exemple si vous inspirez pendant 4 secondes, cherchez à augmenter de 1 seconde puis de 2 secondes tout en veillant à ce que cela reste agréable et confortable.* »

Pendant le temps restant, les inviter à se poser intérieurement la question suivante : « *Comment vous sentez-vous ? Quels changements ressentez-vous dans votre corps ou à d'autres niveaux ?* ».

Exercice 2

Donner calmement les consignes suivantes et compter le temps : « *Observez votre respiration sans vouloir modifier quoique ce soit pendant 2 ou 3 minutes. […] Vous allez chercher maintenant à inspirer sur 3 temps IN-IN-IN et expirer sur 3 temps EX-EX-EX pendant 2 ou 3 minutes* ».

Pendant le temps restant, les inviter à se poser intérieurement la question suivante : « *Comment vous sentez-vous ? Quels changements ressentez-vous dans votre corps ou à d'autres niveaux ?* ».

Exercice 3

Donner calmement les consignes suivantes et compter le temps : « *Observez votre respiration sans vouloir modifier quoique ce soit. Main droite sur le diaphragme, main gauche sous le nombril. Progressivement essayez d'inspirer uniquement sous votre main droite (seule la main droite se soulève) et essayez d'expirer uniquement sous votre main gauche (seule la main gauche s'abaisse à mesure que l'air ressort par les narines)* ».

Pendant le temps restant, les inviter à se poser intérieurement la question suivante : « *Comment vous sentez-vous ? Quels changements ressentez-vous dans votre corps ou à d'autres niveaux ?* ».

Exercice 4

Mise à jour de cette page :
30/09/2026

La durée
5 à 10 minutes

Le public
Tout public, enfants dès 8 ans

Les effectifs minimum et maximum
entre 6 et 30 personnes

Auteur **Pôle ESE**
69002 LYON Réseau d'acteur

Donner calmement les consignes suivantes : « *Prenez contact avec le va et vient de votre respiration naturelle, tranquille. Vous allez visualiser une montagne devant toi, arrondie ou pointue comme vous préférez.*
Après une expiration par les 2 narines vous boucherez la narine droite pour laisser entrer l'air uniquement par la narine gauche, en imaginant que vous grimpez sur ce côté de la montagne face à vous.
En fin d'inspiration, marquez une courte pause comme pour contempler le paysage et voyez-vous descendre de l'autre côté en bouchant maintenant la narine gauche avec votre annulaire pour libérer la narine droite. En fin d'expiration vous allez remonter sur la montagne par cette même narine droite en inspirant puis expirer côté gauche en redescendant la montagne et ainsi de suite pendant 4/5 minutes ».