



Infolettre no 01  
Décembre 2020

*« Il en va de la santé comme de la vie, on en devient conscient que lorsqu'elle est menacée. Du coup, on saisit son prix. Faute de quoi, on respire sans même s'en rendre compte. »<sup>1</sup>*

## **2021... Vers un Souffle libre**

En cette fin d'année, de plus en plus de gens se disent à « bout de Souffle ». La pandémie de la Covid-19 fait ressortir de façon plus aigüe cet essoufflement qui était déjà bien présent avant le début de celle-ci. Notre rythme de vie est trop rapide. Nous avons atteint, dépassé depuis longtemps, la limite d'une saine capacité d'adaptation au stress. Nous nous retrouvons dans une situation de **stress chronique systémique (SCS)**. C'est un état méconnu, nié consciemment ou non, considéré normal et même valorisé. Nous sommes tous concernés, à des degrés variables, par cet état de stress chronique systémique, un tueur longtemps silencieux, qui apparaît de plus en plus au grand jour.

Une grande partie de la société semble être au bout de ses tensions physiques et psychiques : fatigue, anxiété, mal-être et douleurs de toutes sortes dans l'ensemble du corps. Le stress chronique systémique amplifie les problèmes respiratoires dus aux maladies pulmonaires, à différentes autres pathologies et à l'apnée du sommeil par exemple(s). Sur le plan respiratoire le stress chronique systémique peut se présenter sous la forme d'une respiration insuffisante (**hypoventilation**) pour certains et à l'opposé sous celle d'une respiration trop ample (**l'hyperventilation**) pour d'autres.

Je dirais « qu'être à bout de Souffle » est la conséquence d'une lutte contre le Souffle naturel. Ce combat conscient ou non, nous amène à vivre en surtensions pour respirer plutôt que de respirer librement pour mieux vivre. Sachez qu'une respiration « libre » est toujours présente en nous, enfouie sous cet état de surtensions chroniques systémiques ce qui m'amène à nous poser 3 questions fondamentales:

- comment reconnaître et accepter et relâcher les tensions chroniques systémiques?
- qu'est-ce qu'une respiration libre?
- comment retrouver, maintenir et vivre avec une respiration libre?

---

<sup>1</sup> Daisaku, I., Simard, R., Bourgeault, G., *Pour un nouvel art de vivre, Les Presses de l'Université de Montréal, 2001, chapitre 2.*

La respiration est un des éléments qui constituent ce que je nomme le « Souffle naturel » qui est joie au moment présent. Le Souffle naturel s'exprime par l'équilibre et la cohérence entre respiration, émotions, pensées, connaissances et comportements sociaux. C'est un état d'être universel ou autrement dit, la source commune de notre humanisme bienveillant: collaborer plutôt que s'opposer; nous relier plutôt que nous séparer; ne pas se couper de l'autre ni s'y perdre; découvrir et mettre notre potentiel au service de tous. Il est de notre devoir de retrouver un Souffle naturel par l'entremise d'une respiration libre. Ce chemin de vie entre la première inspiration et le dernier souffle nous réconcilie avec la réalité de la mort et de la vie dans un véritable lâcher-prise au quotidien ce qui contribue à donner un sens à la vie.

### **Savons-nous respirer?**

Il n'y a jamais eu autant d'intérêt pour promouvoir l'activité physique, les techniques respiratoires et la méditation. Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver; il est facile de s'y perdre. Voici 6 points sur lesquels nous pourrions réfléchir :

- 1) La respiration est une fonction à la fois autonome et volontaire. Tout comme boire, manger et dormir, nous devons en prendre soin à chaque jour. C'est une des premières fonctions affectées par le stress chronique systémique. De plus en plus de personnes bloquent leur respiration fréquemment durant la journée. De plus, il y a aussi l'augmentation du nombre de personnes affectées par l'apnée du sommeil.
- 2) Il y a une distinction à faire entre la libération de la respiration puis dans un second temps, son utilisation dans des activités physiques, des exercices respiratoires et de méditation. C'est dans l'ordre naturel de le faire avec attention vers une pleine conscience : libérer la respiration vient AVANT...
- 3) J'observe depuis 42 ans qu'une respiration saine ne doit pas se **limiter uniquement à « respirer par le ventre »** ni à être comparée à la respiration ventrale du bébé. C'est une respiration qui **s'appuie** dans la région abdominale et lombaire : bassin, sacrum, périnée et la colonne vertébrale contribuant à assurer une bonne posture.
- 4) Nous ne pouvons absolument pas nous fier à ce que l'on voit extérieurement, respiration thoracique ou ventrale, pour savoir si une respiration est optimale, complète. Pour décrire le mouvement respiratoire, nous devons absolument tenir compte de 2 mouvements complémentaires :
  - a) La variation des volumes pulmonaires à chaque inspiration et expiration qui sont des **mouvements internes** et non visibles. Ces volumes sont mesurables avec un spiromètre.
  - b) Le **mouvement externe du tronc** en entier (mouvement thoraco-abdominal) à chaque cycle respiratoire peu importe la quantité d'air inspiré ou expiré.

- 5) Une respiration complète et profonde (en tant que volume pulmonaire maximal) est un potentiel à utiliser lorsque nécessaire seulement. Toutefois, cette respiration doit être accessible facilement d'où l'importance d'avoir un mouvement thoraco-abdominale libre.
- 6) Pour les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire, il est important de savoir que l'essoufflement n'est pas causé uniquement par la maladie mais aussi, dans des proportions variables selon chaque personne, **par des tensions chroniques qui perturbent les volumes respiratoires et augmentent la dépense d'énergie**. La possibilité de réduire les effets du stress chronique permet d'aller chercher un potentiel méconnu pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes.

### **Mieux connaître, mieux comprendre et mieux utiliser pour mieux vivre**

Il y a urgence d'actualiser nos connaissances car Il y aura un long chemin à parcourir. À travers les infolettres<sup>2</sup> PneumaCorps, je traiterai autant des connaissances traditionnelles sur la respiration que des connaissances de la médecine moderne dans une science intégrative élargie. Chaque infolettre sera une invitation bienveillante à lire, à relire, mot par mot et à réfléchir en alternance avec la pratique d'exercices simples, puis à y revenir régulièrement, avec attention, pour améliorer la conscience de vivre en santé. Les textes sur le site web alimenteront notre marche sur ce chemin.

Dans le contexte de cette pandémie où l'on commence enfin à voir la lumière au bout du tunnel, la démarche proposée, parmi d'autres, peut aider à réduire et potentiellement éliminer en partie « l'état d'essoufflement » qui existait bien avant la pandémie. Une pause sera nécessaire après le long combat contre un virus invisible. Beaucoup de blessures resteront à guérir une fois la pandémie terminée. La convalescence demandera patience et courage entre prévention pour certains ou retour à une meilleure santé pour d'autres. C'est une question de santé publique et de justice sociale pour la population en général; c'est un **soutien supplémentaire** pour les soignants et les enseignants. En plus d'apporter des bénéfices à ces professionnels, ceux-ci pourront par la suite le transmettre à leur clientèle faisant ainsi d'une pierre deux coups. Chacun pourra avancer à son rythme au moment jugé opportun.

En ces temps perturbés, offrons-nous ce cadeau porteur d'espoir qu'est ce chemin vers un Souffle nouveau. Faisons-en sorte que ce nouvel éclairage, cette nouvelle orientation, permette que « Noël ou ce solstice d'hiver » soit de plus en plus présent chaque jour dans nos vies.

---

<sup>2</sup> Infolettres : Introduction générale mais largement incomplet à un sujet. Chaque sujet pourrait faire l'objet d'un atelier-conférence ou autres moyens de préciser chaque sujet.

Benoît Tremblay, inh.

Accompagnant en santé respiratoire

[www.pneumacorps.com](http://www.pneumacorps.com)

Pour toutes questions ou commentaires : [benoitrespiratoire@gmail.com](mailto:benoitrespiratoire@gmail.com)