



Infolettre no 5
Avril 2021

Une « pomme » par jour...pour mieux respirer



L'être humain, sensible, est fait pour être en mouvement, soutenu par une respiration naturelle. De plus en plus de gens bloquent leur respiration par leurs actions et par leurs pensées « excentrées¹ » durant les activités de la vie quotidienne. Ces « apnées » sont le reflet d'un déséquilibre - d'une incohérence - entre respiration, pensées, émotions, actions et sensations. C'est un message qui nous invite à faire une pause, non pas de respirer, mais à s'arrêter et à transformer ce mode de vie essoufflant qui a de moins en moins de sens. Il nous invite à relier une respiration libre à une vie libre et pleine de sens en conscience.

Mais comment retrouver un rythme de vie sain, un équilibre entre respiration, gestes, pensées et sensations; un rythme entre faire trop et trop peu; entre hyperventilation, hypoventilation et apnée. Profitons de la période actuelle « de confinement » pour utiliser les temps (relatifs) d'ennuis, par des activités attentives. Retrouvons le plaisir de la qualité du geste, du plaisir pour soi et pour les autres. Sortons d'une vie « robotisante », où nous sommes esclaves d'une course pour aller nulle part.

Trop souvent, nous nous identifions à la vitesse. Sans elle, nous avons l'impression d'être moins vivants; l'impression de ne plus être nous-mêmes. Nous en voulons toujours plus, même quand nous avons dépassé nos limites. En fait, pour nous retrouver nous-mêmes, nous devons **cesser de nous identifier** au stress chronique systémique, à ce faux moi, à ces maladies de société, pour retrouver le chemin qui mène à notre vrai soi comme l'écrit K. G. Dürckheim dans « HARA ». C'est une manière d'appliquer le samu² zen, de relier le silence à l'action, de vivre libre.

Exercitium ad ultimum spiritum³ : l'exercice de la pomme (sens propre ou figuré)

Vos actions se feront plus lentement au début. Rapidement vous trouverez un rythme qui vous convient. La particularité de cette forme d'exercices est de ne pas se perdre dans l'observation de la respiration ou du geste en cours, mais de relier les deux,

¹ Excentrées : éloignées du centre, d'une respiration centrée par un excès de stress chronique systémique

² Samu : prononcer « samou »

³ S'exercer jusqu'à la dernière respiration

lentement. **C'EST FAIRE PLUSIEURS CHOSES, UNE À LA FOIS, UNE APRÈS L'AUTRE.** La répétition fera en sorte que ces gestes deviendront de plus en plus naturels. Nous le faisons déjà depuis longtemps, par habitude, par exemple en conduisant une voiture : regard à droite, à gauche, derrière, devant... nous pouvons aussi ajouter l'observation de notre respiration. Cela permettra d'éviter d'être distrait par l'envie d'utiliser le téléphone... C'est un peu cela être « concentré » c'est-à-dire : con-avec et centré-par un appui sur le centre profond, du moins pour un grand nombre d'activités où cela est possible.

- Faites « l'exercice » sans jugement, sans comparer. Acceptez la « pomme » telle qu'elle est.

À tout moment si vos pensées vagabondent, ou si vous avez des émotions, acceptez-les et revenez tout doucement à l'exercice :

1. Placez une pomme devant-vous sur une table
2. Observez votre respiration...courte pause
3. Regardez la pomme... sa couleur, ses « imperfections naturelles » et revenez à votre respiration
4. Refaites l'alternance entre respiration et pommes à quelques reprises...
5. Inspirez doucement tout en allant prendre la pomme avec une la main droite (puis essayez avec la main gauche...)
6. Quelle est sa texture?...courte pause
7. Comment respirez-vous?.....courte pause...Qu'elle est sa texture?....Comment respirez-vous?
8. Prenez le temps de sentir la pomme...revenez à la respiration...au parfum de la pomme....à la respiration
9. ...pause... comment respirez-vous?
10. Croquez dans la pomme? Courte pause... Quel est le goût (sans comparer ou juger)? ...courte pause...mastiquez bien la pomme jusqu'à ce quelle soit liquide et descende dans l'estomac....quelle est sa texture, le goût....courte pause...revenez à la respiration
11. Continuez pour manger la pomme en entier ou une portion (que vous pouvez partager si vous faites l'exercice à deux par exemple).

- Chaque fois, prenez le temps **d'apprécier l'effort** que vous faites; chaque geste compte.
- Vous pouvez faire cet exercice après avoir libéré la respiration par un des exercices des infolettres précédentes ou tout exercice qui la libère.
- Pour ceux qui trouvent cet exercice trop lent, vous pouvez choisir une activité plus rapide qui, faites avec prudence, pourrait correspondre à votre rythme

actuel d'activité. À vous de trouver le ou les vôtres et de les répéter avec prudence et attention :

- Écrire
 - Dessiner
 - Toucher différents objets
 - Préparer à manger
 - Lire
 - Etc...
 - Courir
 - Se lever ou s'asseoir
- Danser

Ralentir quand on est en excès de vitesse peut paraître très inconfortable, physiquement, mentalement ou émotionnellement. Si oui, **acceptez** le mieux possible cet inconfort. Comprenez que lorsque l'on fonctionne à...300% d'un rythme naturel, diminuer à 290% peut déjà être dérangeant....Le but n'est pas de passer d'un extrême à l'autre, mais d'aller pas à pas VERS un rythme plus sain **ad ultimum spiritum** : « ...le processus de poursuite de la santé qui perdure toute la vie ». ⁴ Chacun de nous est un sujet participant à sa propre vie, à sa santé.

C'est une question de prévention à court, moyen et long terme vers une assurance-santé; vers un réseau de la santé efficace, moins coûteux et plus satisfaisant pour le personnel soignant. Au lieu de surutiliser l'assurance-maladie, faisons un virage « rééquilibrant » dans la promotion et la mise en œuvre de la santé respiratoire.

Au Québec, l'assurance-maladie a été créée pour permettre à l'ensemble de la population de recevoir des soins « gratuitement ». Avec le temps les gens ont eu de plus en plus de problèmes à se faire soigner (sauf en cas d'urgence). Les listes d'attente s'allongeaient bien avant la pandémie qui exacerbe ce phénomène. Les coûts sociaux et monétaires explosent. Il est temps de comprendre que nous ne pouvons pas vivre en santé sans prévention en pensant que les soins curatifs pourront toujours suffirent à nous donner une excellente qualité de vie.

Le moment est venu plus que jamais de se donner les moyens d'avoir un véritable système de santé : **trouver un équilibre juste entre soins curatifs et préventifs; pour réduire les coûts; pour réduire l'essoufflement et améliorer la qualité de vie du personnel soignant.** Nous avons de grands besoins en soins respiratoires aigus durant cette pandémie; nous en aurons encore besoin après la pandémie aussi. Il n'est jamais trop tard, ni trop tôt, pour amorcer et poursuivre un virage santé si nous voulons revenir à un mode de vie différent et plus sain qu'avant la pandémie. Nous pouvons obtenir des résultats à court terme; d'autres prendront des années à se faire sentir.

Chaque partie d'un geste, chaque pensée, chaque émotion, peuvent être goûtées comme une pomme... Dégustons la vie pleinement, soutenue par une respiration libre.

⁴ Lindström, B., Ériksson, M., **La salutogénèse**, Presse Université Laval, 2012, p.29.
Notez que ce livre est basé sur des données probantes scientifiques.