



Infolettre no 6
Mai 2021

Respirer, un mouvement de vie et de changement

« La vie est mouvement, et la base de ce mouvement est le changement. Sans changement, plus rien ne bouge, et la vie cesse. Cessez de respirer, vous verrez... »¹

Avant la pandémie, plusieurs pans de la société étaient à bout de souffle, provoqués par des situations extrêmes d'hyperactivité et de surconsommation. Le confinement nous a amenés vers un autre extrême : peu ou pas d'activités. En ce début de déconfinement, est-il possible, de retrouver un rythme de vie plus équilibré ?

Le monde n'est pas seulement essoufflé : il cesse de respirer. Le surcroît d'activités physiques, mentales et sociales ne serait-il pas, en partie, la cause des nombreuses apnées respiratoires que nous faisons tout au long de la journée et même la nuit? En fonction des connaissances actuelles sur la relation corps-esprit, est-il possible qu'il existe un certain lien entre ces apnées de jour et la « quasi-épidémie » d'apnées du sommeil en constante progression? Le système nerveux autonome se fige-t-il la nuit comme un écran d'ordinateur? Ce n'est certes pas la seule cause à ce problème, mais, la question mérite attention et nous aurions intérêt à faire des recherches avec un regard différent, de la souplesse et de la rigueur pour mieux comprendre et résoudre cette problématique à long terme. La société a besoin de pauses qui régénèrent et non pas d'apnées qui coupe d'une vie pleine et entière.

Mais à court terme, comment pouvons-nous éviter de bloquer notre respiration pendant nos activités quotidiennes?

Rappelons-nous que dans des situations de stress, les réponses d'adaptation les plus connues sont : fuir, se battre ou figer ; nous savons que les rythmes respiratoires et cardiaques s'accroissent. Pourtant, très souvent la première réponse est de retenir la respiration et de rigidifier inutilement le système locomoteur² ?

Les tensions en excès, utiles dans des situations d'urgence, ne le sont pas pour la majorité des situations courantes. Devenues chroniques, elles occasionnent

¹ Harouni, B., Laliberté, É., *Marcher, Parler, Écouter.*, Novalis, 2021, p.109

² N'oublions pas que le système locomoteur reste toujours lié au psychisme et à nos comportements.

un coût élevé en énergie, en fatigue, en affaiblissement du système immunitaire, en blessures physiques et psychiques ainsi que la perte de sensations corporelles (proprioception).

Les tensions en excès, qui affectent directement la respiration, peuvent se situer dans l'ensemble du système locomoteur au niveau:

- Du front et des yeux
- De la mâchoire et du cou
- Des épaules, du sternum, des bras jusqu'au bouts de doigts
- Des côtes et de l'abdomen
- Du bassin, genoux, mollets et même des pieds

Avec le temps, nous normalisons ces tensions. Dès que quelque chose nous dérange nous nous tendons, des émotions et des pensées se cristallisent dans le système locomoteur. C'est un mécanisme de survie qui nous protège par la création d'une armure de survie à court terme, mais étouffante à plus ou moins long terme. Nous devenons en sur-adaptation au stress.

C'est un mécanisme de survie qui a ses limites. Dans certains cas, il nous amène à inspirer insuffisamment, fuite ou repli sur soi, ou au contraire à faire de l'hyperventilation chronique, se battre. Entre les deux, la solution n'est sûrement pas de figer (apnée). C'est plutôt celle de trouver un mouvement et un volume respiratoire qui correspond à nos besoins dans une société libre et responsable.

Effectuer de véritables changements de société, se solidariser, ralentir, faire preuve de plus de compassion, diminuer la surconsommation, serait-elle une 4^e voie possible en réponse au stress chronique systémique qui se traduit par des apnées au quotidien?

Une première étape consiste à prendre conscience de nos apnées. Une fois que nous savons à quels moments nous retenons notre respiration, l'exercice consiste à y porter une attention particulière pour les prévenir ou pour les éliminer dès que possible.

Comme deuxième étape je propose la méditation active élargie libre (MAEL). Cet exercice permet de prendre conscience des situations stressantes qui nous coupe à la fois d'une respiration libre et la qualité sensible de l'activité que nous faisons à cet instant.

Voici un exemple de MAEL que j'ai expérimenté dernièrement. J'étais sur le bord du fleuve à Rimouski, près d'un carrefour de la route 132. Devant moi un magnifique coucher de soleil et son reflet sur l'eau ; des chants d'oiseaux. Derrière moi, par intermittence des voitures qui circulent, quelques coups de klaxon, des bruits de freinage, une ambulance.

- J'ai pris conscience de ma respiration puis...

- J'ai dirigé ma pensée vers le chant des oiseaux, suis revenu au soleil ...puis de nouveau à ma respiration et ainsi de suite...

Derrière moi, J'entendais le bruit des voitures entrecoupé de moments de silence ; ici et là un vélo qui passait. Je sentais mes pensées perturbées et que je perdais la beauté de ce moment...je revenais à ma respiration...puis je redirigeais mes pensées sur la nature. J'éliminais les pensées irritantes qui pouvaient venir de tout ce bruit. Je ne devais pas me battre contre la vie derrière moi. Je préférais faire Un - AVEC...tout en respirant.

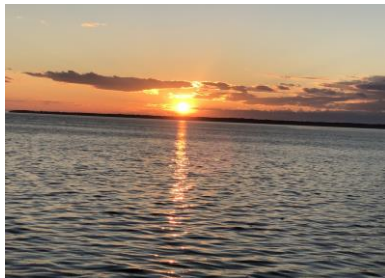
J'ai choisi de ne pas me laisser perturber. J'ai élargi ma méditation pour me lier à l'ensemble de l'environnement, une chose à la fois, avec attention plutôt que de laisser mes pensées m'éloigner de ce qui vivait à l'instant, maintenir une respiration libre, un corps libre, des pensées conscientes libres, voir et ressentir le coucher de soleil et la nature devant moi...avec les voitures qui ne m'irritaient plus. Je cherchais à demeurer « immobile » dans l'action comme on peut l'entendre dans certaines pratiques zen.

Cela demande une pratique simple et la plus régulière possible. S'il est apaisant d'apprendre à méditer en silence dans un endroit calme, cette pratique peut avoir des effets contraires à plus ou moins long terme en nous rendant plus sensibles aux irritants. L'idéal est de veiller à diminuer les sources d'irritation mais aussi à diminuer nos réactions face aux irritants « normaux » de la vie quotidienne. C'est un état d'équilibre qui sera variable pour chacun. C'est une adaptation vivante et saine à la vie sociale, plutôt qu'une « adaptation de survie » et de conflits.

Voici quelques exemples d'exercices à faire. Trouvez les vôtres. L'exposition à des situations « stressantes » sera variable en fonction des besoins de chacun. L'objectif est de maintenir la conscience d'une respiration libre ou de la retrouver si on l'a perdue.

1. Prenez une douche relaxante à la température de l'eau comme vous l'aimez, puis continuez en diminuant vers une température plus tiède et de plus en plus froide sans perdre votre respiration. Éviter le plus possible les températures extrêmes qui bloquent votre respiration.
2. De temps à autres, exposez-vous à des bruits durant une méditation silencieuse tout en continuant à respirer.
3. Si vous mangez trop rapidement, prenez le temps de porter attention à libérer votre respiration, à la maintenir libre, pendant quelques instants, en déposant votre fourchette par exemple. Il est possible de s'occuper à mieux goûter, mieux voir les couleurs des mets, leur parfum, etc.
4. Si vous êtes plutôt du genre à être trop lent, à laisser vos idées se perdre, ramenez-vous à votre respiration, et choisissez d'agir un peu plus rapidement sans perdre votre respiration.
5. Surtout, prenez le temps d'apprécier chaque effort que vous faites.

Ces exercices permettent de diminuer nos apnées quotidiennes. C'est une invitation au changement positif : porter un regard neuf, ralentir, développer des relations sensibles différentes avec notre environnement, développer tous nos sens surtout avec les gens qui nous entourent. Profitons du déconfinement pour mettre en œuvre une « nouvelle normalité » plus saine. Trouvons un rythme de vie qui s'adapte à chaque situation ; trouvons un mouvement de vie qui va d'une expiration, un lâcher prise du passé vers des inspirations qui soutiendront alimenteront une manière de vivre sans cesser de respirer. N'oublions pas que le moment présent c'est un mouvement continu de transformation entre le passé et le futur, entre l'expiration et l'inspiration et des moments de pauses qui régénèrent.



Mouvements de changements naturels entre marées hautes et marées basses

