FICHE 42 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Méditer sur la respiration

Revenir au souffle, encore et encore (pleine conscience)

OBJECTIF

Proposer la pratique de base de la pleine conscience : observer la respiration sans la modifier, et revenir avec bienveillance chaque fois que l'esprit s'égare.

POUR QUI

Toute personne qui débute la pleine conscience ; rumination, anxiété. Adulte et adolescent.

DURÉE

5 à 15 min par jour

DÉROULÉ

1. Distingue cet exercice de la respiration lente (fiche 15) : ici, on ne change pas la respiration, on l'observe.
2. Guide l'attention vers l'endroit où la respiration est la plus nette (narines, poitrine ou ventre).
3. Explique que l'esprit va s'échapper des dizaines de fois : chaque retour au souffle est la pratique elle-même.
4. Commence par 5 minutes, puis allonge progressivement.
5. Au suivi, explore la façon dont la personne se traite quand elle se perd (critique ou bienveillance).

POINTS D'ATTENTION

> Chez certaines personnes, l'attention à la respiration augmente l'anxiété (panique, traumatisme) : propose plutôt les sons, les pieds au sol ou les mains comme point d'ancrage.

RÉFÉRENCES

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 42 · FICHE À REMETTRE

Méditer sur la respiration

Ici, tu ne cherches pas à respirer autrement : tu observes ta respiration telle qu'elle est. Ton esprit va partir souvent ; le revenir au souffle, c'est l'exercice.

1. Assieds-toi confortablement, le dos droit sans être raide.
2. Repère où tu sens le mieux ta respiration : narines, poitrine ou ventre.
3. Observe l'inspiration, l'expiration, les petites pauses.
4. Quand tu remarques que ton esprit est parti, note « pensée » et reviens doucement au souffle.

Jour	Durée	Combien de fois je suis parti(e) (environ)	Comment je me suis traité(e)

Qu'est-ce que je découvre sur mon esprit en le regardant faire ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification