

Mathilde Bernos et Émilie Top-Labonne

Illustrations d'Alicia Flipo

# RESPIR'ADO

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Le livre zen de

Je colle ou dessine ici mon selfie zen



**La respiration joue un rôle essentiel dans notre vie !**

**Respir'Ado te propose plusieurs activités zen : exercices de respirations, observation des ressentis, postures de yoga, relaxations, créations.**

**En les pratiquant, tu vas pouvoir prendre le temps de respirer, au sens propre comme au figuré !**

**C'est aussi un livre à compléter, annoter, colorier... Personnalise-le à ta façon. Il va devenir unique !**

**Tu peux l'utiliser seul(e) ou accompagné(e) de ta famille, d'un ou de plusieurs amis...**

**Installe-toi confortablement dans la nature, dans ta chambre ou même au collège/lycée et commence ton exploration entre les pages qui suivent...**

Création maquette et couverture : Caroline Joubert

Illustration couverture et postures de yoga : © Alicia Flipo

Exécution maquette : Myriam Labarre

© 2021, ESF Sciences humaines

Cognitia SAS

3, rue Geoffroy-Marie

75009 Paris

[www.esf-scienceshumaines.fr](http://www.esf-scienceshumaines.fr)



ISBN : 978-2-7101-4311-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

© ESF Sciences humaines

[www.esf-scienceshumaines.fr](http://www.esf-scienceshumaines.fr)

# ZENOTEST

Prends quelques minutes pour faire le point, en répondant à ces affirmations dans la colonne de droite : 10 : c'est tout à fait moi, 5 : c'est assez moi, 0 : ce n'est pas du tout moi

1	Tu te sens débordé par le travail scolaire...	
2	Tu sais prendre du temps pour toi, tout en gérant ton travail	
3	Tu es fatigué la plupart du temps...	
4	Tu es souvent en pleine forme	
5	Ton sommeil est souvent perturbé...	
6	Tu dors comme un loir.	
7	Tu as régulièrement mal au dos, au ventre, à la gorge...	
8	Tu tombes rarement malade.	
9	Tu as tendance à te dire que tu es nul, que tu vas échouer...	
10	Tu as confiance en toi.	
11	Tu te sens seul, tu as du mal à te faire des amis...	
12	Tu aimes aller vers les autres, les écouter.	
13	Tu perds patience rapidement, tu t'énerves facilement...	
14	Tu sais exprimer tes émotions et tes besoins.	
15	Tu as tendance à avoir des pensées qui tournent en boucle.	
16	Tu sais profiter du moment présent.	
17	Tu as du mal à rester concentré sur un travail...	
18	Tu n'as pas de problème de concentration.	
19	Tu ne penses pas à ta respiration ou elle est souvent bloquée...	
20	Tu sais utiliser ta respiration pour te calmer.	
		<b>Total des phrases impaires</b>
		<b>Total des phrases paires</b>

## Plus de points en phrases impaires :

Tu te sens stressé dans ta vie et au collège... Avec un peu d'entraînement, les outils de Respir'Ado t'aideront à te sentir plus détendu, confiant et prêt à apprendre !

## Plus de points en phrases paires :

Tu te sens en général bien dans ta peau et content d'aller au collège ou au lycée. Respir'Ado te permettra d'approfondir et renforcer ton équilibre.

# SOM'R

Zenotest .....	3
Petit mode d'emploi .....	7
Petit journal conscient .....	12

EXEMPLAIRE DE LECTURE

## INSPIRATION...

## JE RESSENS

## JE RESPIRE

## JE REMUE

## JE ME RELAXE

## JE RÉALISE

Pour renforcer la confiance en soi  
p. 17

**CONFIANCE**  
p. 18

**CALME**  
Respiration calmante  
p. 20

**TONUS**  
La table à 4 pieds  
p. 22

**SENSATIONS**  
Ma première relaxation  
p. 24

**ÉMOTIONS**  
Ma météo des émotions  
p. 26

Pour cultiver la sagesse  
p. 29

**SAGESSE**  
p. 30

**RECENTRAGE**  
Respiration de la colonne  
p. 32

**DÉTENTE**  
La tortue  
p. 34

**VALEURS**  
La potion magique  
p. 36

**BESOINS**  
Mon flacon de potion magique  
p. 38

Pour se sentir grandir la sérénité  
p. 41

**SÉRÉNITÉ**  
p. 42

**ÉQUILIBRE**  
Respiration équilibrante  
p. 44

**CONCENTRATION**  
Le diamant  
p. 46

**SENSATIONS**  
La douche chaude  
p. 48

**SENSATIONS ÉMOTIONS**  
Les haïkus  
p. 50

Pour s'accorder de la douceur  
p. 53

**DOUCEUR**  
p. 54

**CALME**  
Respiration de la flamme  
p. 56

**DÉTENTE**  
La feuille pliée  
p. 58

**SENSATIONS**  
La bougie  
p. 60

**BESOINS**  
Mon carnet de douceurs  
p. 62

Pour nourrir la force intérieure  
p. 65

**FORCE**  
p. 66

**ÉNERGIE**  
Respiration énergique  
p. 68

**ANCRAGE**  
Le guerrier  
p. 70

**TOUCHER VALEURS**  
Les cailloux  
p. 72

**VALEURS**  
Les cailloux à message  
p. 74

Pour vivre en paix  
p. 77

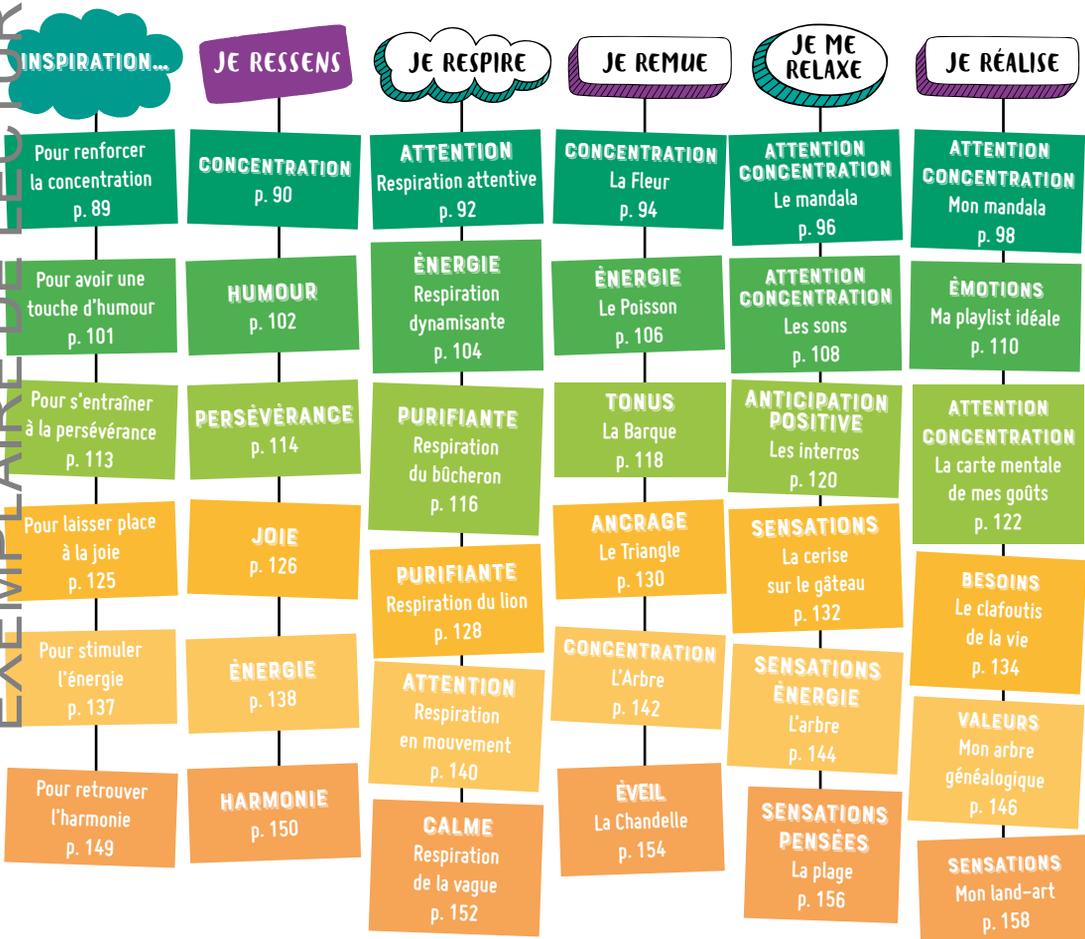
**PAIX**  
p. 78

**CONSCIENCE**  
Respiration consciente  
p. 80

**CONCENTRATION**  
La ceinture  
p. 82

**SENSATIONS VALEURS**  
Les citations  
p. 84

**VALEURS**  
Les bracelets de citation  
p. 86



Dans ma valise des valeurs j'emporte ..... 161

## PETIT MODE D'EMPLOI

Voici quelques pistes pour explorer les pages qui suivent. Chaque chapitre se compose d'un thème d'inspiration et de cinq activités.

Tu es libre de choisir celles qui t'intéressent, dans l'ordre chronologique (de septembre à août : les couleurs des pages t'aideront à repérer les saisons), ou d'inventer tes propres enchaînements, grâce au SOM'R, en fonction :

- Des douze « inspirations », autour de différentes valeurs : confiance, sagesse, sérénité, douceur, force intérieure, paix, concentration, humour, persévérance, joie, énergie, harmonie.
- Des 5 types de pratiques : ressentir, respirer, remuer, relaxer, réaliser.

## INSPIRATION...

L'inspiration désigne à la fois le fait de prendre l'air et ce qui nous anime, nous guide dans nos choix de vie. Chacune des douze « inspirations » donne la tonalité des exercices qui suivent. Pour t'inviter à y réfléchir, nous te proposons des pistes, ainsi que des définitions tirées du dictionnaire Le Robert<sup>1</sup> en ligne, dans les encadrés « Que dit le dico ? ».

À partir de douze valeurs inspirantes, nous t'accompagnons pour un parcours zen, d'une valeur à l'autre, d'une saison à l'autre, d'une activité à l'autre... À suivre dans cet ordre, au hasard ou selon tes besoins. Il n'y a pas de « formule magique ».

1. <https://dictionnaire.lerobert.com>

Toutes ces propositions pourront te conduire à plus de confiance, de sérénité ou d'harmonie... mais peut-être pas aussi vite que tu le souhaiterais. C'est un cheminement qui prend du temps, nécessite patience et régularité... Nous te souhaitons beaucoup de bons moments, avec ta respiration et tes ressentis pour tout bagage...



(De 5 minutes à... beaucoup plus ! selon le temps que tu souhaites y consacrer)

Nous t'invitons à réfléchir à **un mot** et **une phrase** pour compléter ta « **valise des valeurs** » (oralement ou par écrit). Cela te permettra de prendre conscience de ce qui est vraiment important pour toi : les qualités ou les forces que tu souhaites cultiver, les objectifs qui guident ta vie...

Tu as la possibilité d'intervenir sur ces pages en illustrant chaque valeur avec un dessin (même très simple, comme des couleurs, des symboles, un tag du mot...), une photographie ou un collage d'images glanées dans des magazines...

Le clin d'œil « Bibliothèque » te suggère une lecture de roman ou de bande dessinée pour prolonger ta réflexion ou ta rêverie autour de la thématique.



(2-3 minutes)

Si tu as besoin de **te sentir bien ancré dans le présent et d'avoir les idées plus claires**, tu peux prendre le temps de respirer...

**L'attention à la respiration est essentielle** dans toutes les activités Respir'Ado. Ces petits jeux t'aideront à prendre conscience de ton souffle, à t'apaiser (en insistant sur l'expiration) ou à t'apporter de l'énergie (en prolongeant l'inspiration).

Ce temps pour toi te conduira aussi à observer tes ressentis : quelles sensations corporelles, émotions, ou pensées te traversent quand tu es là, en train de respirer ?

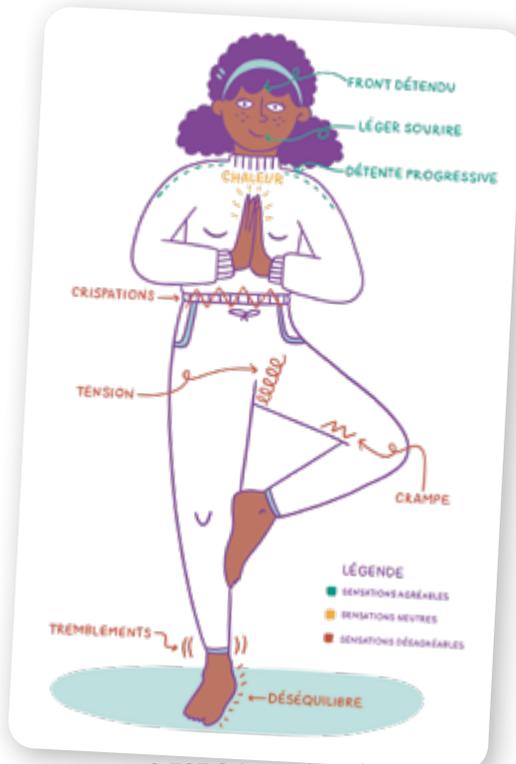
## JE REMUE

(tenir la posture 1 à 2 minutes selon le nombre de respirations)

Si tu as besoin de prendre **soin de ton corps**, tu peux pratiquer une posture de yoga... Elle va t'aider à te sentir **équilibré**, plus **calme** (postures d'enroulement) ou plus **énergique** (postures d'ouverture)... La plupart des postures ont plusieurs effets ! Cela dépend aussi du tempérament de chacun.

Entraîne-toi toujours lentement, en respirant et sans jamais forcer pour ne pas te faire mal. Fais simplement ce que tu peux.

**Tu peux annoter l'illustration de la posture** pour indiquer ce que tu ressens en la pratiquant, avec des mots (Fatigue/Énergie – Lourd/Léger – Tendu/Détendu – Agréable/Douloureux...) ou des symboles, des couleurs de ton choix, que tu précises dans une légende. Par exemple : ⚡ douleur ; ☁ détente



# INSPIRATION...

## POUR RENFORCER LA

# CONCENTRATION

PRENDS LE TEMPS DE T'INSTALLER CONFORTABLEMENT.  
INSPIRE ET EXPIRE CALMEMENT TROIS FOIS  
AVANT DE COMMENCER TA LECTURE.

AVEC LE « PETIT JOURNAL CONSCIENT » (P. 14), OBSERVE  
COMMENT TU TE SENS ET SI CE MOT T'INSPIRE AUJOURD'HUI.

Tu as bien sûr déjà constaté que l'on te demande d'être concentré en classe...  
Pour écouter et comprendre le cours, finir un exercice.

La concentration est utile pour réussir toutes sortes d'activités qui te tiennent à cœur :  
pour t'amuser avec des Kaplas ou des Legos quand tu étais plus petit,  
à des jeux vidéos plus récemment ou pour jouer au foot ou d'un instrument de musique...

Connais-tu la différence entre la concentration et l'attention ?

La concentration focalise la conscience sur quelque chose de précis. L'attention est une  
présence plus ouverte à ce qui t'entoure. Les deux sont importantes pour apprendre, créer...

Peut-être est-ce naturel et facile pour toi d'être concentré  
ou attentif ? Mais que faire si tes pensées, un bruit, un papillon qui passe...  
t'emportent au loin, te font perdre le fil et oublier la tâche sur  
laquelle tu étais censé te concentrer ?

CERTAINES PRATIQUES PEUVENT T'AIDER À MIEUX TE  
CONCENTRER. À PARTIR DE MARS, ELLES T'ACCOMPAGNERONT TOUT AU LONG DU TROISIÈME TRIMESTRE,  
JUSQU'À LA FIN DE L'ANNÉE POUR LA PRÉPARATION  
DES EXAMENS...

## QUE DIT LE DICO ?

- Application de l'effort intellectuel sur un seul objet.



# CONCENTRATION

Pour moi, ce mot signifie...

Handwriting practice lines for the first card.

Je l'ai  souvent  un peu  jamais  
ressenti dans les situations suivantes :

Handwriting practice lines for the second card.

À mes yeux, cette valeur est  
 secondaire  importante  
 essentielle

La personne qui incarne cette  
valeur à mes yeux est  
 quelqu'un de mon entourage :

une personne connue :

parce que...

Handwriting practice lines for the third card.

Qu'est-ce que je pourrais faire pour donner  
plus de place à cette valeur dans ma vie ?

Handwriting practice lines for the fourth card.

Je peux représenter cette valeur avec un dessin,  
une photo, un collage. 

« **DANS LA VIE, RIEN N'EST À CRAINDRE,  
TOUT EST À COMPRENDRE.** »

Marie Curie (Scientifique française, 1867-1934,  
première femme à recevoir le prix Nobel de physique et de chimie)

Pour moi, cette phrase signifie...

.....  
.....  
.....  
.....

Elle transmet un message

- secondaire  
 important  essentiel

Je peux en parler autour de moi, à ma famille, mes amis...  
et noter leurs interprétations de cette phrase :

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

### BIBLIOTHÉRAPIE

Marine Locatelli, *Heureux & détendu : 20 secrets pour t'aider à vivre mieux !*, Nathan Jeunesse, 2015 • Vingt histoires courtes sur les réactions liées aux petites difficultés du quotidien (difficultés de concentration...) et comment mieux les vivre avec la respiration et la méditation.



# RESPIRATION DE LA VAGUE



Tu peux pratiquer cette respiration complète (ventre-poitrine-gorge) et calmante, en restant allongé, yeux fermés ou fixés vers un point au loin.

Imagine ta respiration comme une vague qui va et vient.

Inspire de l'air par le nez,  
ton ventre se gonfle, la vague arrive sur le rivage.  
Tu peux poser tes mains **sur le ventre** pour mieux le sentir.  
Expire lentement par le nez, ton ventre redescend. La vague repart.  
Recommence quatre fois.

Pour faire grossir la vague, inspire plus profondément  
en partant du ventre et en faisant remonter l'air **vers la poitrine**.  
Pose tes mains sur tes côtes pour les sentir s'écarter.  
Puis souffle l'air depuis les poumons vers le ventre.  
La vague repart. Recommence deux fois.

Amène l'air un peu plus loin, en inspirant du ventre  
jusque **dans la gorge**.  
Puis expire de la gorge et fais redescendre l'air dans le ventre.  
La vague repart. Recommence une fois.

Petit à petit, laisse ta respiration s'apaiser, dans ton ventre.  
La vague redevient douce...



Je dessine mon esquizen selon les explications p. 9.

# JE REMUE

## LA TORTUE

Cet enroulement est une posture emblématique du Yoga. La tortue symbolise la lenteur, la sagesse et la détermination. Elle représente également le retrait des sens, le retour sur soi, l'intériorité. Elle invite à la détente.

- Assieds-toi, dos droit avec les plantes de pieds l'une contre l'autre.
- L'ouverture des jambes est large, les pieds sont à un avant-bras de l'assise.
- Glisse tes mains sous les mollets, fais-les dépasser de tes mollets, à l'extérieur, comme les pattes d'une tortue.
- Tu vas inspirer. Puis en expirant, enroule ton dos, doucement et amène ton front vers les pieds.
- Ne force pas pour ne pas te faire mal. Ne va pas au-delà de tes possibilités d'aujourd'hui.
- Relâche bien la tête et reste quelques respirations ainsi, dans la détente.
- Pour sortir de la posture, redresse doucement le dos, vertèbre après vertèbre, en inspirant.
- Expire quand tu es redressé et détends tes jambes.



Je peux annoter avec des mots, des symboles,  
des couleurs... pour exprimer comment  
je me suis senti pendant/après la posture.



JE ME  
RELAXE

## RELAXATION DE LA POTION MAGIQUE

Cette relaxation sollicite l'imagination et t'aidera à renforcer une ou des valeurs de ton choix, comme la confiance ou la sagesse... Elle repose, entre autres, sur la visualisation d'une couleur apaisante.

Assure-toi d'avoir un petit moment devant toi, pendant lequel tu sais que tu ne seras pas dérangé. **Installe-toi dans une position confortable**, allongé sur ton lit par exemple, de préférence sur le dos, pour ne pas bloquer ta respiration. N'hésite pas à te couvrir, car le corps a tendance à se refroidir pendant qu'il se détend.

Quand tu te sens prêt, si tu le souhaites, ferme les yeux, pour être plus attentif à ce qui se passe à l'intérieur de toi.

**Commence par observer ta respiration** : est-elle lente ou bien rapide ? Calme ou agitée ? Inspire et expire et constate simplement, sans rien chercher à changer. Quand tu inspires, l'air qui entre dans tes narines est un peu frais, quand tu expires, il est plus tiède.

**Poser les mains sur le ventre** aide à être attentif à la respiration : quand tu inspires, ton ventre se soulève légèrement, quand tu expires, il se dégonfle.

Pendant que tu respirez, **il se peut que des pensées arrivent...** Elles sont là, tu les observes... et tu les laisses repartir doucement, en même temps que ton souffle.

Quand tu sens que ta respiration devient plus calme, **imagine une petite fiole** contenant une potion magique. Tu la tiens dans ta main. Tu visualises sa forme, à quoi elle ressemble, la couleur de la potion, par transparence.

C'est une couleur qui t'apaise (je te suggère le bleu ou le violet... qui sont des couleurs calmantes... Mais tu peux aussi choisir une autre couleur, agréable pour toi).



Tu continues à respirer et tu ouvres le flacon. **Inspire pour sentir le parfum**, une odeur douce et agréable, peut-être celle d'une fleur ou d'un fruit que tu aimes. Expire et sens le parfum au niveau de tes narines.



Tu inspires et tu bois une gorgée de cet élixir. Expire et **sens son goût sur ta langue**. Tu inspires et tu imagines la couleur du liquide dans ta bouche.



**À chaque gorgée, elle va se répandre petit à petit dans ton corps.** La potion coule dans ta gorge, elle descend dans ton buste, ton dos... le long des bras, jusqu'au bout des doigts... Continue à respirer et la couleur se propage vers le ventre, les cuisses, les mollets, jusqu'aux pieds...



Tu inspires et tu expires.  
Tout ton corps baigne maintenant dans cette douce couleur.  
**Observe si la détente gagne petit à petit tous tes muscles.**



Cette potion est magique : elle peut t'aider à t'apaiser. Elle a un pouvoir supplémentaire que tu peux choisir... Pense à ce dont tu as besoin aujourd'hui, **laisse venir un mot**. Cela peut être la confiance, la douceur, la joie, la sagesse... ou une autre valeur importante pour toi. Inspire, tu peux boire une nouvelle gorgée de potion et penser au mot que tu as choisi. Continue à respirer, à ton rythme et à déguster d'autres gorgées, en profitant de ce mot positif. Tu déglutis et tu absorbes sagesse, confiance, douceur, joie...



Tu sais que **chaque fois que tu en auras besoin, tu pourras à nouveau t'accorder un moment**, respirer, imaginer cette potion magique, l'effet calmant qu'elle procure et la valeur dont tu auras besoin à ce moment-là. Profite encore quelques instants. Respire.



**Quand tu te sens prêt**, tu vas bouger doucement les doigts, les orteils, faire rouler les jambes sur le sol ou le lit. Tu peux t'étirer, bailler, ouvrir les paupières et poser un regard neuf sur l'endroit dans lequel tu te trouves...



**JE RÉALISE****MATÉRIEL**Bocal à confiture,  
papiers colorés,  
stylos, feutres, crayons...

# MON FLACON DE POTION MAGIQUE

Le quotidien te semble peut-être parfois morose, entre les horaires à respecter, les devoirs à faire, les corvées de la maison... Il te semble que les jours se ressemblent...

Aimerais-tu parfois apporter un peu de magie à ta vie ?

Et si finalement c'était possible ?!

Prendre conscience de tes besoins, tes valeurs et passer à l'action pour leur donner une place dans ta vie peut t'apporter la petite touche magique qui te manque !

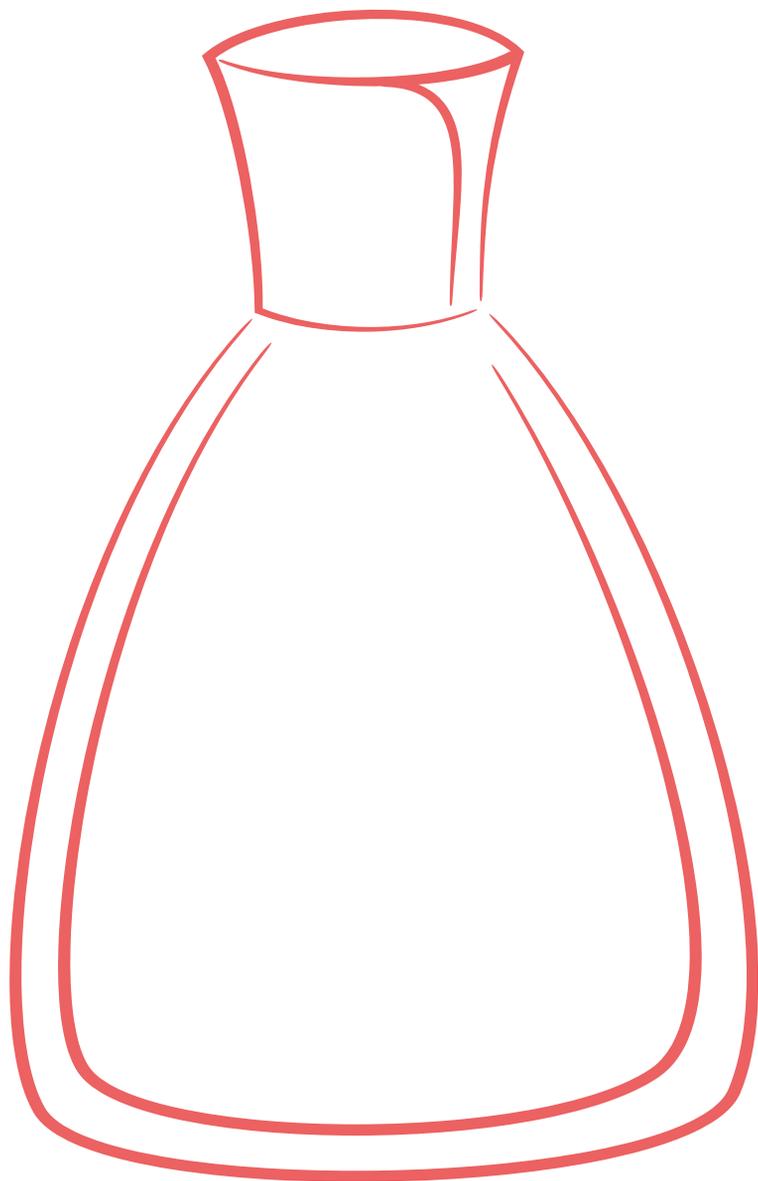
Quelle recette pourrais-tu inventer, pour rendre ton quotidien plus joyeux, plein d'amitié, de liberté... ?

## À TOI DE CRÉER...

Tu peux imaginer les ingrédients de ta potion idéale pour te sentir bien :

- 1 cuillère à soupe de sagesse,
- 1 gorgée de confiance,
- 1 once de douceur,
- 1 pincée de joie, etc.

Écris les mots qui t'inspirent dans ce flacon ou sur des papiers colorés, à déposer au fur et à mesure dans un vrai bocal. Ta potion s'enrichira au fil des jours... N'hésite pas ensuite à puiser un mot dedans dès que tu en as envie ou besoin !



*Je peux écrire mes mots dans le flacon,  
le personnaliser avec des couleurs, des motifs...*

