



Formation à l'animation d'un atelier sur la respiration consciente pour le rétablissement après un traumatisme (CBRT)

Un programme simple et sûr qui enseigne la respiration consciente à tous ceux qui souffrent de traumatismes, d'anxiété, de burnout et/ou de dépression.

**Créé par Brigitte Martin Powell et Judee Gee,
en collaboration avec l'IBF (International Breathwork Foundation)**

Table des matières

Introduction à CBTR (La Respiration Consciente pour le rétablissement après un traumatisme)	3
IBF : La Fondation international du souffle	4
Clause de non-responsabilité, Donations	4
Lignes directrices pour l'animation d'ateliers	5
Respiration cohérence cardiaque	10
Application de la Respiration Consciente de l'IBF	11
Lectures complémentaires	11

CBTR Bande annonce, Présentation et Démonstration du programme CBTR : Liens vers les vidéos (en anglais)

Bande annonce : <https://youtu.be/sf6qBtgK7sQ> (1:26)

Présentation : <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10:25)

Démonstration : <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42:08)

Playlist "IBF CBTR: Conscious Breathing for Trauma Recovery":
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCz-OLgKrU1X-IJ73TsW3ushOKwhdSUKZ>

La Respiration consciente pour le rétablissement après un traumatisme (CBTR)

La formation CBTR est un programme conçu à l'origine pour les réfugiés, les migrants et les victimes de catastrophes naturelles, ainsi que pour les agents de santé, le personnel et les bénévoles des organisations de secours.

Ce programme a été adapté pour inclure désormais toutes les personnes souffrant de traumatismes, d'anxiété, de burnout ou de dépression.

Il utilise la méthode connue sous le nom de respiration cohérence cardiaque comme principal outil éducatif.

La formation a été conçue en 2017 puis testée sur une période de 12 mois (2018) à Athènes, où elle a été déployée en collaboration directe avec des ONG locales (organisations non gouvernementales), qui ont fourni un soutien sur place aux réfugiés (abris, nourriture, aide et fournitures médicales, protection sociale, services sociaux ...).

Le but du programme CBTR est d'enseigner en ligne et gratuitement une méthode de respiration consciente simple et efficace consistant en :

- **une série d'instructions pratiques pour prendre conscience de nos habitudes respiratoires actuelles et**
- **des exercices de respiration spécifiques pour recalibrer notre système nerveux autonome.**

Liens vers le programme CBTR :

Bande annonce : <https://youtu.be/sf6qBtgK7sQ> (1:26)

Présentation : <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10:25)

Démonstration : <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42:08)

Playlist "IBF CBTR: Conscious Breathing for Trauma Recovery":

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCz-OLgKrU1X-IJ73TsW3ushOKwhdSUKZ>

Pour le scénario en FRANÇAIS des vidéos ci-dessus, voir p. 5 ci-dessous.

Les conceptrices

La formation respiration consciente pour le rétablissement après un traumatisme a été développée par Brigitte Martin Powell et Judee Gee, spécialistes et formatrices en techniques de respiration, basées au Royaume-Uni et en France, avec la permission de Stephen Elliott pour la section respiration cohérence cardiaque.

Judee et Brigitte sont anciennes présidentes de l'International Breathwork Foundation (IBF), une organisation dotée d'un statut consultatif spécial auprès du Conseil économique et social des Nations Unies (ECOSOC) depuis juillet 2016. Elles sont membres actifs de l'IBF et actives dans le comité du groupe de travail IBF-UN qui élabore des projets de respiration consciente conformément au Programme de développement durable à l'horizon 2030 des Nations Unies.

Brigitte Martin Powell: brigittemartinpowell.com

Judee Gee: judeege.com

www.ibfbreathwork.org

The IBF has Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC) since July 2016.

Netherlands Chamber of Commerce Registration Number 32080432

La Fondation internationale du souffle (IBF)

L'IBF est une organisation internationale à but non lucratif ouverte à toute personne intéressée par la respiration consciente et la respiration.

En 1994, un groupe de pionniers de la respiration a invité des collègues du monde entier à se rejoindre pour une semaine de respiration en Suède. C'est devenu la première Global Inspiration Conference et l'IBF est née de cette réunion.

Depuis lors, la Conférence (GIC) se tient chaque année, chaque fois dans un pays différent. La Conférence et l'IBF attirent un large éventail de professionnels de la respiration, de praticiens, d'organisations, de coaches, d'instituts de formation, d'écoles de respiration et de personnes intéressées de plus de 40 pays. L'IBF fournit une plate-forme à travers laquelle tous les experts de la respiration peuvent échanger leurs connaissances, leurs recherches et leur expérience pour soutenir le développement de la respiration et de la respiration consciente.

En 2016, l'IBF a reçu un statut consultatif spécial du Conseil économique et social des Nations Unies (ECOSOC). Depuis lors, IBF développe et propose des projets de respiration consciente conformément aux objectifs de développement durable (SDC) des Nations Unies, par exemple la respiration consciente en classe (avec les élèves) et la respiration consciente pour la récupération et le rétablissement après un traumatisme.

Pour plus d'informations sur la Fondation internationale du souffle : ibfbreathwork.org

Clause de non-responsabilité

Les informations de cette formation sont conçues pour fournir des instructions utiles pour accompagner le travail avec les traumatismes et renforcer la résilience naturelle. Elles ne sont pas destinées à être utilisées pour diagnostiquer ou traiter des conditions médicales. L'éditeur et les auteurs ne sont pas responsables des dommages ou des conséquences négatives de toute action ou application par toute personne suite aux informations contenues dans ce programme de formation. Bien que ce programme soit simple et sûr, il est possible que certaines personnes le trouvent difficile. Il est conseillé à ces personnes de consulter un spécialiste de la respiration consciente pour les soutenir dans leurs progrès.

Donations

Nous vous encourageons à devenir un membre de la Fondation internationale du Souffle (IBF) ainsi qu'à contribuer au Fonds de développement de l'IBF.

Nous vous sommes reconnaissants de partager ce programme CBTR avec toutes les personnes intéressées.

Pour devenir un membre de l'IBF : <https://ibfbreathwork.org/sign-up/>

Pour contribuer au Fonds de Développement de l'IBF : <https://ibfbreathwork.org/breathwork-development-fund/>

www.ibfbreathwork.org

The IBF has Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC) since July 2016.

Netherlands Chamber of Commerce Registration Number 32080432

Atelier sur la respiration consciente pour la récupération après un traumatisme

Un programme simple et sûr qui enseigne la respiration consciente à tous ceux qui souffrent de traumatismes, d'anxiété, de burnout et/ou de dépression.

Lignes directrices pour la facilitation - atelier de 90 min

Pour les vidéos de présentation et démonstration du programme CBTR, allez sur :

Présentation : <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10:25)

Démonstration : <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42:08)

Facteurs à prendre en considération :

La respiration consciente est très simple, mais sachez que certains participants peuvent trouver cela difficile. Soyez prévenant et laissez chaque personne choisir dans quelle mesure elle est disposée à participer à l'atelier.

Lorsque les participants qui ne se connaissent pas sont réunis en petits groupes de respiration, prenez un peu de temps au début pour aider tout le monde à se sentir plus à l'aise. Des questions simples telles que : d'où venez-vous ? Quelle est votre langue maternelle ? ... peuvent aider les gens à se détendre et à se sentir en sécurité.

Selon les traditions culturelles, vous pouvez choisir de garder les hommes et les femmes séparés pour une partie de l'exercice.

Programme et calendrier

Avant d'entrer dans le lieu pour rencontrer votre groupe, vous souhaitez peut-être prendre 20 respirations lentes et connectées pour vous centrer et vous préparer.

1. Bienvenue, présentation de l'animateur, prénoms des participants 5 min

Aperçu rapide des thèmes à couvrir : 5 min

1. Théorie : Respiration consciente
2. Observation individuelle de la respiration en petits et / ou grands groupes
3. Questions et réponses
4. Exercice de respiration cohérent
5. Télécharger des applications respiratoires et les tester
6. Clôture

1. Théorie : Respiration consciente

5 min

Il existe de nombreux types de respiration consciente. La méthode spécifique de cette formation est la respiration de cohérence cardiaque, une ancienne pratique respiratoire validée par les neurosciences grâce à des outils de mesure raffinés (voir le document en annexe pour plus d'informations sur la respiration de cohérence cardiaque).

Avantages de la respiration consciente :

- Rééquilibre les systèmes sympathique et parasympathique (combat/fuite vs repos/ digestion)
- Restaure le calme et la sécurité intérieure
- Augmente l'optimisme, la motivation et l'espoir
- Renforce la résilience (physique, émotionnelle, psychologique)

Peut améliorer des phénomènes telles que :

- Anxiété
- Insomnie
- Trouble de stress post-traumatique (SSPT)
- Hypertension artérielle
- Dépression
- Incontinence de nuit

2. Observation de la respiration

30 minutes au total

Démonstration de l'exercice par l'animateur sur un assistant ou sur lui-même.

L'animateur doit évaluer quelle approche conviendra le mieux aux participants et décider si l'observation de la respiration sera effectuée :

- en petits groupes, jusqu'à 6 personnes (2a. ci-dessous), avec le respirant allongé sur un tapis et les autres assis autour de l'observation, ou
- individuellement (2b. ci-dessous), tous ensemble et en respirant assis, en s'observant eux-mêmes, ou
- une combinaison de 2a et 2b, c'est-à-dire d'abord un tour de 2b, puis demander à des volontaires de faire la démonstration de 2a, puis de faciliter plus de personnes avec 2a ou une autre ronde de 2b.

Principaux points d'observation de la respiration, L'animateur invite les participants à :

- Faire prendre conscience de l'acte même de respirer
- Se concentrer sur l'expansion de l'inspiration et la détente sur l'expiration
- Rester conscient des sensations physiques (ne pas se laisser perdre dans les pensées)
- Étirez la plage respiratoire
- Étendre progressivement la respiration à 5 respirations par minute (6 secondes à l'inspir, 6 secondes à l'expir)

Lignes directrices pour la facilitation

2a. Observation de la respiration en petits groupes, respiration allongée sur un tapis (5-7 min / participant)

1. Demandez quel participant («le respirant») voudrait aller en premier, remerciez-le et demandez son nom.
2. Invitez le respirant à se coucher confortablement avec un oreiller sous la tête et éventuellement un coussin sous les genoux.
3. Allongé sur le côté ou assis confortablement dans une position détendue est également ok.
4. Invitez-les à respirer par le nez et à relier l'inspiration et l'expiration.
5. Observez leur respiration. Où voyez-vous leur souffle bouger dans leur corps ?
6. Dans la poitrine ? Ventre ? Le bas de l'abdomen ? Les deux côtés de la cage thoracique ? Vers le cou ? Rassurez-les que leur respiration est bonne. Ne les critiquez en aucune façon.
7. Comptez doucement en quelques secondes la durée des inspirations et expirations.
8. Suggérez au respirant de se concentrer sur l'inspiration, de se détendre sur l'expiration et donnez-lui un peu de temps pour appliquer votre suggestion.
9. Demandez-vous s'il y a de la place pour élargir la respiration : dans le haut de la poitrine ? Jusque derrière les clavicules ? Latéralement de chaque côté de la cage thoracique ? Plus bas vers le bas du ventre ?
10. Demandez la permission de toucher légèrement et invitez-les à étendre leur respiration dans des zones spécifiques en plaçant votre main doucement mais fermement sur la zone, en vérifiant avec la personne que la pression est correcte et en lui demandant de respirer dans votre main.
11. Soyez délicat, prévenant et doux. Ne les forcez pas à faire quoi que ce soit. Sinon, demandez-leur de poser leur propre main sur ces zones et de respirer.
12. Laissez le temps de respirer s'habituer à cette façon consciente de respirer et en attendant, invitez les autres participants à rester conscients de leur propre respiration.
13. Après avoir exploré l'expansion de leur respiration dans la partie supérieure de la poitrine, latéralement dans la cage thoracique et dans le ventre, suggérez-leur de visualiser la respiration jusqu'à leurs pieds. Donnez-leur le temps de découvrir ce type d'approche.
14. Vous pouvez également glisser votre main sous leur poitrine (derrière le cœur) et leur demander de respirer vers vos mains. Restez jusqu'à ce que vous sentiez le mouvement de leur respiration atteindre vos mains. Répétez avec vos mains sous la zone du sacrum.
15. Comptez doucement (seconde par seconde) la longueur de chaque inspiration et expiration et portez leur attention sur le ralentissement progressif de leur respiration. Donnez-leur le temps d'apprécier l'expérience, en attirant leur attention sur toutes les sensations et sentiments intérieurs.
16. S'il y a des zones d'inconfort physique, invitez-les à respirer dans ces zones tout en se relaxant. Des émotions peuvent faire surface (par exemple la tristesse). Faites savoir à votre participant que tout va bien et continuez à encourager une respiration douce et lente.
17. Une fois prêt, demandez à votre participant de bouger ses doigts et ses orteils, d'ouvrir les yeux et de s'asseoir et de réfléchir à son expérience s'il le souhaite. Félicitez-les pour leurs progrès et remerciez-les pour leur participation.
18. Répétez avec chaque participant volontaire du groupe.

2b. Observation individuelle de la respiration, le groupe respirant ensemble assis

Invitez tout le monde à s'asseoir confortablement et de manière détendue (en se penchant en arrière ou avec sa colonne vertébrale autosuffisante). Invitez-les à fermer les yeux s'ils le souhaitent.

1. Invitez-les à respirer par le nez et à relier l'inspiration et l'expiration.
2. Demandez-leur d'observer leur respiration. Où sentez-vous leur souffle bouger dans leur corps ?
3. Dans la poitrine ? Ventre ? Le bas de l'abdomen ? Les deux côtés de la cage thoracique ? Vers le cou ? Rassurez-les que leur respiration est bonne. Ne les critiquez en aucune façon.
4. Demandez-leur de compter en silence (seconde par seconde) la longueur des inspirations et expirations.
5. Suggérez-leur de se concentrer sur l'inspiration et de se détendre sur l'expiration et donnez-leur un peu de temps pour appliquer votre suggestion.
6. Demandez-vous s'il y a de la place pour élargir la respiration : dans le haut de la poitrine ? Jusqu'au derrière des clavicules ? Latéralement de chaque côté de la cage thoracique ? Plus bas vers le bas du ventre ?
7. Suggérez-leur de poser leur main sur des zones spécifiques de leur corps et invitez-les à respirer.
8. Soyez approprié, prévenant et doux. Ne les forcez pas à faire quoi que ce soit. C'est normal qu'ils veuillent simplement garder les yeux ouverts et regarder autour.
9. Laissez-leur le temps de s'habituer à cette façon consciente de respirer.
10. Après avoir exploré l'expansion de leur respiration dans le haut de la poitrine, latéralement dans la cage thoracique et dans le ventre, suggérez-leur de visualiser le souffle jusqu'à leurs pieds. Donnez-leur le temps de découvrir ce type d'approche.
11. Vous pouvez également leur demander de respirer vers le dos de leur chaise (derrière leur cœur) ou dans la zone de leur sacrum.
12. Demandez-leur de compter en silence (seconde par seconde) la longueur de chaque inspiration et expiration et de remarquer comment leur respiration ralentit progressivement. Donnez-leur le temps d'apprécier l'expérience, en attirant leur attention sur toutes les sensations et sentiments intérieurs.
13. S'il y a des zones d'inconfort physique, invitez-les à respirer dans ces zones tout en se relaxant. Des émotions peuvent faire surface (par exemple la tristesse). Faites-leur savoir que cela va bien et continuez à encourager une respiration douce et lente.
14. Lorsque vous êtes prêt, demandez-leur de bouger les doigts et les orteils, d'ouvrir les yeux et de réfléchir à leur expérience s'ils le souhaitent. Félicitez-les pour leurs progrès et remerciez-les pour leur participation.

3. Questions et réponses

15 min

Dans cette section, nous créons un espace ouvert pour le partage, les questions, les commentaires et toutes les préoccupations que les participants peuvent avoir au sujet de leur expérience ou de la technique qu'ils apprennent.

4. Explication et pratique de la respiration cohérente

15 min

Pourquoi «cohérente»? Parce qu'elle équilibre à la fois le cœur et le système nerveux. Le rythme respiratoire optimal prouvé scientifiquement est de 5 respirations par minute, soit 6 secondes pour l'inspiration et 6 secondes pour l'expiration.

Faites respirer tout le groupe pendant 2 minutes à un rythme d'une seconde plus lent que leur rythme moyen comme observé précédemment.

Vérifiez avec eux qu'ils soient à l'aise.

Pour vous aider à vous concentrer, suggérez qu'ils lèvent les paumes vers le ciel en inspirant et les abaissent vers la terre en expirant. Alternativement, ils peuvent lever et baisser la tête doucement, tout en inspirant et expirant.

Suggestion pour la prochaine étape : pratiquez une respiration cohérente 3 fois par jour à raison de 6 sec à l'inspir et 6 sec à l'expir pendant 5 minutes à chaque fois (pensez 365) ou prenez quelques respirations cohérentes tout au long de la journée chaque fois que vous le pouvez (en attendant dans une file, lors de tâches, dans les transports publics, au téléphone...).

5. Téléchargement et configuration de démonstration de l'application «Respirer» 10 min

Application gratuite pour smartphone pour la pratique CB: "IBF BREATHE".

Montrez aux participants comment trouver, télécharger et choisir les paramètres de leur application.

6. Remerciements et clôture

5 min

Respiration de cohérence cardiaque

Le système nerveux autonome

Une composante majeure du système de réponse au stress est le système nerveux autonome, qui gère les fonctions automatiques du corps, y compris les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, digestif, hormonal, glandulaire et immunitaire.

Le système nerveux autonome a deux branches principales : le système nerveux sympathique - le système de combat ou de fuite - et le système nerveux parasympathique - le système de repos et de digestion ou d'alimentation et de reproduction -.

Idéalement, les deux systèmes doivent intervenir pour des actions spécifiques tout au long de notre vie quotidienne, mais à long terme, un équilibre entre les deux est nécessaire. Un corps qui est constamment soumis à un stress mental, physique ou émotionnel (système sympathique) sans le temps nécessaire pour se reposer, s'intégrer et se reconstituer (système parasympathique), ne pourra pas fonctionner de manière optimale et en subira les conséquences.

Il y a une fonction automatique du corps qui peut être volontairement contrôlée par notre respiration notamment le système respiratoire. Les techniques de respiration consciente permettent d'accéder facilement au réseau de communication autonome et en modifiant nos schémas de respiration, nous envoyons des messages spécifiques au cerveau qui ont des effets puissants sur nos pensées, nos émotions et nos comportements. Par exemple, lorsque nous nous sentons anxieux, quelques minutes de respiration cohérente peuvent calmer notre esprit inquiet et favoriser une prise de décision plus rationnelle - plutôt qu'impulsive -.

Pratique de respiration cohérente

Respirer au rythme de 5 respirations par minute est le rythme respiratoire optimal pour rééquilibrer le corps et accéder à un état de relaxation intérieur à la fois paisible et reposant. Cinq respirations par minute correspondent à l'inspiration pendant 6 secondes et à l'expiration pendant 6 secondes, tout en reliant l'inspiration et l'expiration de manière détendue.

Comment pratiquer

Commencez progressivement en respirant consciemment et de manière détendue pendant 3 secondes et 3 secondes jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise. Passez ensuite à la respiration pendant 4 secondes et 4 secondes et progressez à votre rythme jusqu'à 6 secondes et 6 secondes. Les personnes plus grandes pourraient vouloir respirer plus lentement.

Où pratiquer

Commencez par trouver un endroit calme où vous pourrez être tranquille pendant plusieurs minutes. Des conditions de lumière douce ou d'obscurité vous aideront à vous détendre. Ayez une couverture légère à portée de main pour être sûr de rester au chaud. Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable et commencez votre pratique. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec la pratique, vous pouvez l'appliquer dans un large éventail de situations (assis, en marchant ...).

Quand pratiquer

Trois fois par jour pendant cinq minutes (365) est un excellent début, et si vous pouvez appliquer la pratique quotidiennement pendant quelques semaines, vous en tirerez le plus d'avantages. Même une minute de respiration cohérente aidera à rééquilibrer votre système nerveux.

Stephen Elliot suggère 20 min par jour pour une période de 21 jours afin de recalibrer le système nerveux et d'installer le réflexe respiratoire cohérent comme pratique par défaut.

www.ibfbreathwork.org

The IBF has Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC) since July 2016.

Netherlands Chamber of Commerce Registration Number 32080432

Application de la Respiration Consciente de l'IBF

Application gratuite pour smartphones pour pratiquer la respiration consciente : "IBF Breathing App".

CBTR Videos

Bande annonce : <https://youtu.be/sf6qBtgK7sQ> (1:26)

Presentation : <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10:25)

Demonstration : <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42:08)

Play list "IBF CBTR: Conscious Breathing for Trauma Recovery":

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCz-OLgKrU1X-IJ73TsW3ushOKwhdSUKZ>

Pour le scenario des vidéos ci-dessus EN FRANÇAIS, voir p. 5.

Lectures complémentaires

Respiration cohérente

Le pouvoir de guérison de la respiration, par le Dr R. Brown et le Dr P. Gerbarg

www.breath-body-mind.com

Respiration cohérente, par le Dr W. Ehrmann www.wilfried-ehrmann.com

La nouvelle science du souffle, par Stephen Elliott www.coherence.com

Autres livres intéressants

The Complete Breath: Humans's Guide to Health and Happiness, par Jim Morningstar, Ph.D., éditeur

Respiration consciente au quotidien, par Joy Manné, Ph.D

Mots-clés pour la recherche sur Internet

Respiration consciente - Respiration - Respiration cohérence cardiaque

Stephen Elliott

Dr Richard Brown et Dr Patricia Gerbarg

Nerf vague

Théorie Vagale

Nerfs sympathiques et parasympathiques

Variabilité de la fréquence cardiaque (VRC)

Références de recherche

Les recherches de Stephen Elliott sont publiées dans son livre «The New Science of the Breath», 2006, et peuvent être consultées sur son site Web: www.coherence.com

La recherche et l'expérience sur le terrain des réfugiés par le Dr Richard Brown et le Dr Patricia Gerbarg sont publiées dans leur livre «Le pouvoir de guérison de la respiration», 2012, ainsi que sur leur site Web: www.breath-body-mind.com/

www.ibfbreathwork.org

The IBF has Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC) since July 2016.

Netherlands Chamber of Commerce Registration Number 32080432