



#RespirEnsemble

Pratiquer la **respiration guidée** (cohérence cardiaque), ensemble ou individuellement, pour gérer ses émotions, le stress, et dépasser les difficultés.

Un outil au service du **bien-être des enfants et des adultes.**

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une pratique respiratoire très simple, gratuite, à la portée de toutes et tous.

Quels bénéfices ?

Dans ce contexte si particulier, la pratique de la respiration guidée peut-être un appui pour maîtriser son stress, ses émotions, et trouver un équilibre au quotidien.

En prenant appui sur les travaux du médecin David O'Hare, cette pratique a été expérimentée dans les académies de [Poitiers](#) (équipe de circonscription de Poitiers Sud) et de la [Réunion](#). Les résultats attestés par les chercheurs témoignent du bénéfice de cette pratique pour ceux qui l'ont mise en œuvre, adultes comme enfants, et ont été relayés aussi dans des reportages nationaux comme celui-ci : [19.45 des élèves très inspirés](#)

En suivant ce lien : [ceux qui ont testé sont ceux qui en parlent le mieux](#) , vous pourrez découvrir son impact sur ceux qui l'ont mise en œuvre dans le cadre du projet de recherche, professionnels et élèves.

Comment pratiquer la respiration guidée ?

Pour la mettre en place avec vos enfants les plus jeunes vous pouvez utiliser cet outil : [respire avec le poisson O.Zen](#) en leur proposant de le faire trois fois par jour (par exemple une fois le matin, une fois en début d'après-midi et une fois après le goûter)

Pour pouvoir la pratiquer vous-mêmes, et pour les enfants plus grands, vous trouverez des [informations complémentaires](#) et des guides respiratoires à votre disposition, sur le site de David O'Hare : [La respirothèque.](#)