Québec YOGA MANDIRAM

PARCOURS PSYOGA

BLOC 1 - Se connaître, s'affirmer et communiquer

Quatrième partie - Les bases d'une communication efficace

LA RESPIRATION AU COEUR DU SYSTÈME D'APPROCHE ET DU SYSTÈME DU RETRAIT

L'inspiration : mobilisation et stabilité

L'inspiration mobilise principalement le diaphragme et les muscles intercostaux, permettant l'expansion de la cage thoracique et l'entrée de l'air dans les poumons. En situation de stress ou d'inquiétude, la respiration peut devenir plus courte, rapide ou superficielle. Il s'agit d'une réaction naturelle de protection : le corps se prépare à agir, à fuir ou à se défendre.

Dans les *Yoga Sūtra* (III.31), Patañjali évoque le **kūrma-nāḍī**, associé à la stabilité. Dans certaines interprétations traditionnelles, cette notion est mise en relation avec la région du haut du tronc et de la cage thoracique. Le travail de la respiration et de la posture peut ainsi devenir un moyen de cultiver symboliquement la stabilité intérieure, le courage, la résilience et la détermination.

L'expiration : relâchement et ouverture

À l'inverse, l'expiration peut être associée au relâchement et à une forme de vulnérabilité positive : elle nous invite à diminuer nos tensions et à nous ouvrir davantage à ce que nous ressentons. Dans les *Yoga Sūtra* (I.34), Patañjali présente le travail du souffle, notamment l'expiration, comme un moyen de favoriser l'apaisement du mental.

L'allongement doux et confortable de l'expiration, notamment dans la respiration *ujjāyī*, peut favoriser l'activité du système nerveux parasympathique, associé au repos et à la récupération. Il contribue ainsi à réduire les tensions, à calmer l'esprit et à prendre du recul face à nos réactions automatiques.

La respiration au service de la communication

Avant de prendre la parole, **prendre le temps d'expirer doucement** peut nous aider à relâcher les tensions, à diminuer notre réactivité et à adopter une attitude plus calme et réceptive.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Québec YOGA MANDIRAM

Quel est l'objectif d'une communication ? (deux éléments importants)

1) _____

2) _____

Comment fait-on pour diriger le système attentionnel sur la même cible ? (trois éléments)

_____

_____

_____

LES DEUX SYSTÈMES EN COMMUNICATION QUI DÉTERMINENT LES TEMPS DE PAROLE

L'état « Go » (Système d'approche). Il s'active lorsqu'un sujet ou un stimulus correspond aux intérêts ou aux besoins de la personne. Son attention est tournée vers vous : elle absorbe l'information, reste ouverte et est disponible pour écouter.

Indicateurs :

_____

_____

_____

L'état « No-Go » (Système d'inhibition / d'évitement). Il se déclenche face à une perception de menace, de malaise, de contradiction ou lorsque la personne décroche pour préparer sa propre réponse. En mode « No-Go », le cerveau bloque l'absorption de nouvelles informations (c'est souvent là qu'apparaissent les réponses défensives comme *« Oui, mais... »*

Indicateurs :

_____

_____

_____

JEU EN CLASSE

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Québec YOGA MANDIRAM

Comment faire pour voir la même cible ?

Définition du REFLET :

_____
_____
_____
_____

JEU

Trois variables sur lesquels on a du contrôle qui va aider à adresser les sujets difficiles :

_____
_____
_____
_____

Conséquences de détecter nos temps de paroles :

_____
_____
_____

BONNE PRATIQUE !

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés