FICHE PROGRAMME

Respirer pour désamorcer le stress au travail

Module adaptatif | ~20 min

Le stress au travail s'installe d'abord dans le souffle, avant même d'être nommé : réunions enchaînées, arbitrages, prises de parole. Or un cerveau sous tension décide mal. Ce module travaille le seul levier toujours disponible et invisible pour l'entourage — la respiration —, avec des protocoles précis : la cohérence cardiaque 3-6-5 de David O'Hare en pratique de fond, trois respirations express pour les pics, et l'ancrage à un moment qui revient déjà dans la journée.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Comprendre comment le stress bloque le diaphragme et pourquoi l'expiration longue enclenche le retour au calme.

02 Pratiquer la cohérence cardiaque selon la règle 3-6-5 de David O'Hare : six respirations par minute, cinq minutes.

03 Mobiliser trois respirations express — antipanique, respiration des trois étages, soupir physiologique — quand la pression monte d'un coup.

04 Ancrer la respiration dans la journée en l'accrochant à des moments qui reviennent déjà : réunion, appel, e-mail délicat.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut retrouver son calme en quelques respirations, avant une réunion, un appel ou une décision.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.

2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.

3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.

4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.

5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Soupir physiologique (cyclic sighing) — étude Stanford (Balban, Neri, Huberman et al.)
- Règle 3-6-5 (cohérence cardiaque) — David O'Hare
- Respiration / breathwork — synthèse s'appuyant sur une méta-analyse d'essais randomisés contrôlés

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Balban, Neri, Huberman et al. (Stanford) — Cell Reports Medicine : le « soupir physiologique » pratiqué 5 minutes par jour pendant un mois améliore l'humeur et réduit la fréquence respiratoire au repos plus que la méditation pleine conscience
- Fincham, Strauss, Montero-Marin & Cavanagh — méta-analyse d'essais randomisés contrôlés (Scientific Reports) : effets significatifs du breathwork pour réduire stress, anxiété et dépression
- David O'Hare — méthode de cohérence cardiaque 3.6.5 (3 fois par jour, 6 respirations par minute, 5 minutes)
- Ma et al., Frontiers in Psychology (2017) — respiration diaphragmatique, attention et régulation du stress

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026