

La respiration, porte d'entrée de la relaxation

« Quand nous inspirons, l'air vient dans le monde intérieur. Quand nous expirons, l'air va dans le monde extérieur. Le monde extérieur est illimité, et le monde intérieur est illimité aussi. Nous disons "monde extérieur" ou "monde intérieur", mais, en fait, il n'y a qu'un seul monde total. Dans ce monde illimité, notre gorge est comme une porte battante. L'air entre et sort comme quelqu'un qui franchit une porte battante [...] nous devenons juste une porte battante, et nous sommes purement indépendants, et, en même temps, dépendants, de tout. »

Shunryu Suzuki, *Esprit zen, esprit neuf*.

La respiration lente et profonde est le *primum movens* du yoga, de la méditation bouddhiste et de nombreux arts martiaux lents (tai-chi-chuan, qi-qong) ou rapides, qui sont largement utilisés depuis des centaines d'années en Inde, en Chine et au Japon. Elle a largement inspiré les techniques de relaxation occidentales, est simple et facile d'accès et génère de nombreux bienfaits : ralentissement du rythme respiratoire, entraînant un ralentissement du rythme cardiaque et une baisse de la tension artérielle, un ralentissement du flux des émotions et des pensées, un apaisement global, une meilleure capacité à faire face au stress, une diminution de l'anxiété.

Par le biais du contrôle de l'amplitude et de la vitesse de la respiration, cette technique semble être également adaptée pour aider nombre de personnes autistes dès lors qu'elles sont stressées, même si elles ont un niveau assez élémentaire de compréhension.

Plusieurs études récentes visant à évaluer l'impact de séances de yoga auprès d'enfants et d'adolescents atteints de TED confirment ces impressions cliniques. Le yoga, en particulier par le biais d'exercices de respiration, mais aussi de mouvements corporels, permet d'atténuer significativement les

comportements inadaptés, mais aussi d'accroître les compétences imitatives et sociocommunicatives (notamment le contact oculaire¹⁶).

Des chercheurs suggèrent que le yoga, en agissant sur le réseau paralimbique situé sur la ligne médiane du cerveau, appelé aussi le « réseau par défaut » (*default network*, dont on a vu qu'il fonctionnait de manière atypique chez les personnes autistes, cf. chapitre 2), permet d'améliorer l'attention, la conscience de soi et les émotions dans la population générale, et la population autistique en particulier¹⁷.

J'ai mis en place depuis quelques années une approche basée sur la respiration et la relaxation, auprès d'enfants, d'adolescents ou d'adultes avec autisme ou autres troubles envahissants de développement. Elle consiste à faire s'allonger la personne. Une détente musculaire est induite au niveau des membres inférieurs et supérieurs, de la tête et du cou. Puis j'enseigne à l'enfant ou à l'adulte, en parlant et/ou en montrant sur moi et parfois à l'aide d'un dessin¹⁸, comment respirer profondément.

L'inspiration en deux temps commence par le gonflement du ventre, qui permet l'abaissement du diaphragme et l'accroissement du volume disponible dans la cage thoracique ; elle se poursuit par le remplissage d'air au niveau des poumons. Un palier de quelques secondes en inspiration maximale permet de prendre conscience de la plénitude d'air dans les poumons. Puis l'expiration commence, en chassant très progressivement l'air des poumons, et elle se poursuit en rentrant le ventre, afin de faire remonter le diaphragme vers la cage thoracique et de chasser tout l'air des poumons.

La consigne est de procéder à cette respiration avec le plus de calme et de lenteur possible, en prenant conscience

16. Radhakrishna, 2010 ; Rosenblatt *et al.*, 2011 ; Koenig *et al.*, 2012.

17. Lou *et al.*, 2011.

18. Les personnes souffrant d'autismes, plus particulièrement celles ayant un faible niveau développemental, comprennent souvent mieux les explications à partir d'un support visuel qu'à partir des (seules) explications verbales.