

de chaque instant passé, en visualisant le flux et le trajet de l'air qui rentre dans les poumons et qui en sort.

À ceux qui le demandent, ou qui me semblent capables de le comprendre, j'explique la physiologie des échanges d'oxygène et de gaz carbonique entre les alvéoles pulmonaires et les vaisseaux sanguins, le transport d'oxygène dans le sang aux différentes parties du corps... Étonnamment, la plupart des enfants et adolescents à qui j'ai proposé cette technique ont rapidement réussi à s'en saisir et à la maîtriser.

Les bénéfices sont variables d'une personne à l'autre. Un adulte atteint de syndrome d'Asperger l'utilise le soir pour s'endormir, ce qui lui permet de trouver un rythme moins chaotique dans l'alternance veille-sommeil de sa vie quotidienne.

Un autre adulte autiste sans déficience intellectuelle parle avec un débit verbal extrêmement rapide, et son langage est souvent à la limite de l'intelligibilité. Il est par ailleurs très souvent angoissé et, dans ce cas, il a des jets de mots parfois ordures (qui s'apparentent à ceux retrouvés chez les personnes atteintes du syndrome de Gilles de La Tourette), en rapport avec de multiples causes anxiogènes (problèmes somatiques, conflits intrafamiliaux, abus sexuel traumatique). Les premières fois qu'il a utilisé cette technique de respiration profonde et ralentie, il s'est endormi, d'un sommeil particulièrement profond. Maintenant, dès ses premiers jets de mots, ses éducateurs lui rappellent de respirer de cette manière, et, après trois ou quatre respirations profondes, il reprend le cours de son discours. Il lui arrive même parfois de recourir à cette technique spontanément.

Un adulte avec un autisme sévère et un langage assez pauvre, qui avait déjà bénéficié d'une ou deux séances de sophrologie, a rapidement compris l'intérêt de cette technique. Dès qu'il arrive dans mon cabinet, il demande que je mette la musique, et me dit : « On fait la relaxation ! »

Un autre jeune adulte avec syndrome d'Asperger et qui souffre également d'hyperacousie, de troubles attentionnels avec hyperactivité et d'une anxiété importante est enfin récem-

ment parvenu à se relaxer complètement. Il me dira, épanoui : « Ah ! ça fait du bien ! »

Une adolescente ayant un syndrome d'Asperger, brillante sur le plan scolaire, mais qui est très angoisée, a rapidement compris le principe de cette respiration. Dès la première séance, elle était très apaisée. Étonnée par son calme, elle a commencé à investir cette technique dans sa vie quotidienne.

Autisme et bouddhisme

À l'occasion d'une conférence, une jeune femme anglaise s'approche de moi, d'une manière à la fois enthousiaste et timide. Après m'avoir dit qu'elle a un syndrome d'Asperger, elle m'explique qu'elle comprend grâce à ma conférence pourquoi elle est attirée depuis deux ans par le bouddhisme. « Avec les gens que je rencontre qui s'intéressent comme moi au bouddhisme, les choses vont plus lentement. La respiration, les paroles, les échanges. » Cette jeune femme a vu sa vie s'enrichir socialement du fait de sa fréquentation des personnes de ce groupe pratiquant la respiration, la tempérance et la compassion.

Un enfant de 11 ans atteint d'un autisme atypique, compétent sur le plan intellectuel et scolaire (malgré une importante dysphasie), mais agité sur le plan moteur, a lui aussi très vite intégré la pratique de cette respiration et ses bienfaits. Malgré une difficulté initiale à se relaxer, quelques minutes lui suffisent désormais pour se transformer en un enfant calme, au débit verbal posé, et accessible au dialogue.

Un autre jeune adulte autiste au débit verbal très rapide pratique cette respiration relaxante tous les matins pendant quinze minutes ; depuis quelque temps, lorsqu'il vient en consultation, il commence par respirer pendant cinq minutes. Si cette pratique n'est qu'un des ingrédients de son évolution, elle semble contribuer à améliorer son contrôle émotionnel.

L'ensemble de ces observations encourageantes doit être confirmé dans la durée et auprès d'autres personnes autistes.