Evaluez où en est votre respiration

Yannick Bertin 2026

Assurez-vous d'avoir 15 minutes tranquilles devant vous. Installez-vous confortablement et prenez quelques minutes pour vous connectez à votre respiration. Observez comment est votre respiration spontanément, la vitesse, les zones du corps qui bougent, l'utilisation du nez ou de la bouche… cette respiration est-elle fluide ou saccadée ? Vous sentez vous détendu ou contracté ? Ce premier temps d'observation est essentiel avant de répondre aux questions.

Vous aurez besoin d'un chronomètre avec vous pour répondre à certaines questions.

Prenez un crayon et répondez aux 25 questions. Faites votre total de points et découvrez vos résultats à la fin du test !

1 : pas du tout = 1 point
2 : plutôt non/faux = 2 points
3 : plutôt oui/vrai = 3 points
4 : tout à fait = 4 points

1 - Je respire naturellement par le nez.

2 - Lorsque je m'exprime, je reprends mon souffle par le nez et non pas par la bouche

3 - Faire le test suivant : compter le nombre de respiration que vous faites en une minute sans faire d'effort, c'est-à-dire en respirant normalement. Une respiration c'est l'air qui rentre et l'air qui sort. **Lancez le chrono** !

1 - Au-delà de 30 2 - Entre 14 et 30 3 - Entre 9 et 13 4 - En dessous en de 9

4 - Lorsque je marche rapidement, que je monte des escaliers, que je fais du vélo ou que je trottine je respire par le nez (et non par la bouche).

5 - Faites le test suivant : en fin d'expiration naturel, c'est-à-dire sans pousser le souffle, boucher votre nez et lancer un chrono sans le regarder. Dès que vous ressentez les premiers signes d'une envie de respirer (déglutition, mouvement du diaphragme, signe de tension dans le corps, la pensée d'avoir envie de respirer…) arrêtez le chrono et reprenez une inspiration très tranquillement. Vous devez pouvoir

reprendre une respiration très lente et calmement, sinon cela veut dire que vous n'avez pas inspiré assez tôt et que vous n'avez pas perçu les premiers signes. Ce n'est pas un concours d'apnée ! **Lancez le chrono !**

1 - En dessous de 14 2 - Entre 15 et 25 3 - Entre 26 et 36 4 - Au-delà de 37

6 - Je ne ronfle pas, je n'ai pas la bouche sèche le matin, je ne souffre pas d'apnée du sommeil.

7 - J'ai l'impression que l'air circule bien dans mes narines, mon nez est rarement encombré par du mucus.

8 - Ma respiration au repos est silencieuse.

9 - Mes mains et mes pieds ne sont pas souvent froid.

10 - Ma respiration est naturellement régulière et pas saccadée.

11 - Je soupire rarement.

12 - Je n'ai pas d'asthme (au repos ou à l'effort).

13 - Faire le test : quand je palpe l'ensemble de mon ventre il n'est pas douloureux.

14 - Quand je suis au repos mon ventre bouge facilement pendant ma respiration.

15 - Naturellement, mon ventre rentre quand j'expire et il se gonfle quand j'inspire.

16 - Faire le test : je mets une main en dessous du nombril et une autre au niveau du sternum. Je fais 5 respirations en mobilisant uniquement la main qui est sur le ventre et ensuite 5 respirations en mobilisant uniquement la main qui est sur le sternum. **Allez-y !**

1 - C'est très difficile voir je n'y arrive pas 2 - C'est possible mais ça demande beaucoup d'effort 3 - C'est possible avec un peu de concentration 4 - C'est facile et il y a de l'amplitude que cela soit par le ventre ou le thorax

17 - Au repos ou quand je fais de l'exercice c'est surtout mon ventre qui est mobilisé (et pas la partie haute de mon thorax). Si je ne sais pas répondre, j'observe ma respiration un instant maintenant.

18 - Quand je respire volontairement par le thorax et que je mets mes mains sur mes côtes flottantes, je ressens que ma cage thoracique change de volume et c'est bien visible (vérifiez en vous regardant dans un miroir).

19 - Régulièrement j’observe ma respiration automatique pour apprécier son rythme et son amplitude.

20 - En situation de stress, j’ai l’habitude de ralentir ma respiration en allongeant l’expiration.

21 - Régulièrement, je suis vigilant à ma posture (assis ou debout) et je la rectifie si besoin pour libérer ma respiration ventrale et thoracique.

22 - Je sais observer ma respiration pendant plusieurs minutes et laisser mes pensées s’apaiser et disparaître petit à petit.

23 - Je sais caler ma respiration sur celle de mon interlocuteur pour établir une connexion subtile.

24 - Faire le test suivant : inspirer pendant 45 secondes en contrôlant le mouvement respiratoire et en partant poumons vides. **Lancez le chrono !**

1 - Je n’y arrive pas et j’en suis loin 2 - J’arrive à inspirer jusqu’40 s et c’est difficile 3 - J’y arrive mais l’inspiration est saccadée et je suis ensuite essoufflé 4 - J’y arrive en gardant mon calme

25 - Faire le test suivant : Après avoir fait une grande inspiration, expirer pendant 45 secondes en contrôlant le mouvement respiratoire et en respirant ensuite calmement.

1 - Je n’y arrive pas et j’en suis loin 2 - J’arrive à expirer jusqu’40 s et c’est difficile 3 - J’y arrive mais l’expiration est saccadée et je suis ensuite essoufflé 4 -J’y arrive en gardant mon calme

Résultats du test :

SI votre score est supérieur à 81 points

Magnifique !

Votre respiration est déjà votre alliée et vous savez vous en servir ! Alors partagez ce bel élan, parlez de vos astuces autour de vous, vos connaissances et votre expérience peuvent être inspirantes pour votre entourage. Vous êtes bien-sûr bienvenus pour vous déployer et exprimer tout votre potentiel **dans nos ateliers afin de continuer à approfondir cette belle relation à votre souffle** : en élargissant votre champ de conscience par **la Transe du souffle**, en dépassant vos limites et en renforçant encore plus votre santé par **l'exposition au froid extrême** ou **en posant votre voix** sur ce souffle déjà maîtrisé !

SI votre score est compris entre 64 et 81 points

Bravo !

Vous avez déjà les bases d'une respiration fonctionnelle, peut-être même sans le savoir ! Votre respiration semble déjà être à votre service mais vous avez peut-être parfois envie d'aller un peu plus loin, de vivre encore plus vos rêves ou de révéler vraiment votre potentiel. Un **accompagnement ponctuel en individuel** peut vous permettre d'aller plus loin, ou la participation à l'un de nos ateliers peut vous intéressez !

SI votre score est inférieur à 64 points

Courage !

Votre respiration peut être source d'épanouissement bien plus que vous ne le pensez en vous appuyant sur **3 grands principes** ! Prenez rendez-vous pour déployer votre potentiel !

Contactez-moi

Pour prendre une séance de respiration pour la gestion du stress et l'apaisement émotionnel !