

La respiration profonde ou abdominale

La respiration profonde – également appelée respiration abdominale – est une technique de respiration dont l'objectif est de prendre de grandes respirations, afin de se sentir plus calme. Cette technique est notamment préconisée pour apaiser les symptômes du stress, de la colère, et de l'anxiété.

Pourquoi ça marche ?

Le stress, la colère et l'anxiété sont liés à l'activation du système nerveux sympathique, provoquant des symptômes tels qu'une respiration rapide, une accélération du rythme cardiaque et des tensions musculaires. A l'inverse de cela, la respiration profonde active le système nerveux parasympathique qui apaise ces symptômes. La respiration profonde est efficace pour induire un état de relaxation, réduisant l'intensité des symptômes et les rendant plus gérables.

Comment faire ?

Cette technique peut être réalisée debout, assis.e ou allongé.e. La posture doit être confortable et permettre de prendre de grandes respirations. Il est possible de fermer les yeux si on le souhaite. Vous pouvez également placer une main sur votre poitrine et une main sur votre abdomen pour ressentir les mouvements de votre corps au rythme des inspirations et des expirations.



INSPIRER → **BLOQUER** → **EXPIRER**
⌚ 4 sec. ⌚ 4 sec. ⌚ 8 sec.

1. Inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes
2. Retenez votre respiration pendant 4 secondes
3. Expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes. Si cela vous aide, imaginez que vous soufflez doucement l'air dans une paille.
4. Recommencez au moins 2 fois et idéalement plus longtemps (ex. : pendant 5 à 10 minutes)

Note : les secondes indiquées pour l'inspiration, la rétention d'air et l'expiration sont données à titre indicatif et peuvent être ajustées en fonction de ce qui est confortable pour soi. L'objectif est de respirer lentement et profondément, et d'essayer d'expirer plus longtemps que l'on inspire.