

# Gérer son stress grâce à la respiration

## Objectifs

- Comprendre le lien entre votre stress et votre respiration.
- Découvrir trois exercices permettant de réguler votre stress via la respiration.

## Introduction

Vous avez probablement déjà remarqué les effets du stress sur la respiration : celle-ci devient généralement plus courte, plus rapide et se situe au niveau de la cage thoracique. C'est l'hyperventilation, une réaction normale en cas d'alerte. Cependant, quand ce type de respiration perdure, des conséquences négatives peuvent apparaître, comme des malaises ou des vertiges, et la première d'entre elles est de maintenir l'état de stress du corps.

De la même façon que votre cerveau influence votre corps (votre tension musculaire ou votre respiration par exemple), il est possible d'influencer votre cerveau avec un travail sur votre respiration et le relâchement de vos tensions musculaires, pour calmer et apaiser vos émotions notamment. Pour cela, plusieurs techniques, très simples et faciles à exécuter, sont possibles.

## Le saviez-vous ?

- ☐ Dans le "Secret de la fleur d'or", un texte taoïste, on peut lire la phrase suivante : **"Le souffle est guidé par la pensée, et la pensée est guidée par le souffle"**

## Quelle respiration choisir ?

### La respiration abdominale

Le stress est associé à une respiration thoracique, c'est-à-dire une respiration par le haut du corps. La respiration abdominale est une respiration plus "basse", qui permet une meilleure évacuation des tensions, une diminution de l'anxiété et un relâchement total. Cette technique est très efficace pour calmer rapidement une crise d'angoisse.

Pour pratiquer cette respiration, il faut, en inspirant, gonfler d'abord le bas du ventre puis remonter progressivement jusqu'à ouvrir les côtes. À l'expiration, le souffle fait le chemin inverse : refermez d'abord vos côtes, puis dégonflez le ventre.

Voici un exercice à pratiquer pour débiter : mettez une main sur le ventre, respirez profondément par le nez en comptant sur 10 temps, puis expirez sur 10 temps (vous pouvez adapter cet exercice, en le faisant sur 5 temps par exemple). Le but est d'expirer vraiment tout l'air de vos poumons, ce qui permet de chasser toutes les toxines.



### La respiration alternée

Inspirée de la méditation, la respiration alternée permet de mieux oxygéner le cerveau, de rétablir le calme et la concentration, mais également de faire le plein d'énergie.

Yeux fermés, commencez en inspirant par les deux narines. Index et majeurs repliés, bouchez votre narine droite avec votre pouce et expirez par la narine gauche en comptant jusqu'à 8. Puis inspirez à gauche en comptant jusqu'à 4, narine droite toujours bouclée. Retenez le souffle. Bouchez la narine gauche avec votre annulaire et expirez ensuite par la narine droite en comptant jusqu'à 8. Inspirez à droite, narine gauche toujours bouchée, en comptant jusqu'à 4. Expirez à gauche, en bouchant cette fois la narine droite. Continuez ainsi pendant au moins 5 minutes.





# La respiration "carrée" et conclusion

## La respiration "carrée"

La respiration "carrée" permet de se focaliser sur sa respiration, ce qui empêche le mental de se fixer sur des pensées potentiellement stressantes. Elle est idéale avant de dormir !

Le principe de cette technique de respiration est très simple. À chaque étape, comptez mentalement jusqu'à 4 avant de passer à la suivante :

01

Inspirez

02

Retenez votre souffle en gardant vos poumons pleins

03

Expirez

04

Retenez votre souffle en ayant vos poumons vides



Et recommencez ce cycle pendant quelques minutes.

## Conclusion

Toutes ces respirations se pratiquent uniquement par le nez. Pour mettre en place chacune de ces techniques, prenez une pause de 5 minutes, au calme. N'hésitez pas à les pratiquer à n'importe quel moment de la journée, dès que le besoin s'en fait sentir !

## Points à retenir

- Il est possible d'influencer votre cerveau et donc votre stress, avec un travail sur votre respiration.**
- Il existe plusieurs exercices de respiration vous permettant de réduire votre stress.**

## Ça peut vous intéresser

- Face au stress, chacun peut se défendre !
- Réguler le surinvestissement grâce au coping
- Repérer son stress

## Pour aller plus loin...

Vous avez du mal à gérer votre respiration ? La pratique régulière du yoga ou des pilates vous permettra, en plus de travailler les muscles profonds de votre corps, d'apprendre à apprivoiser votre souffle. Ainsi, celui-ci deviendra un allié puissant en cas de coup de stress !

