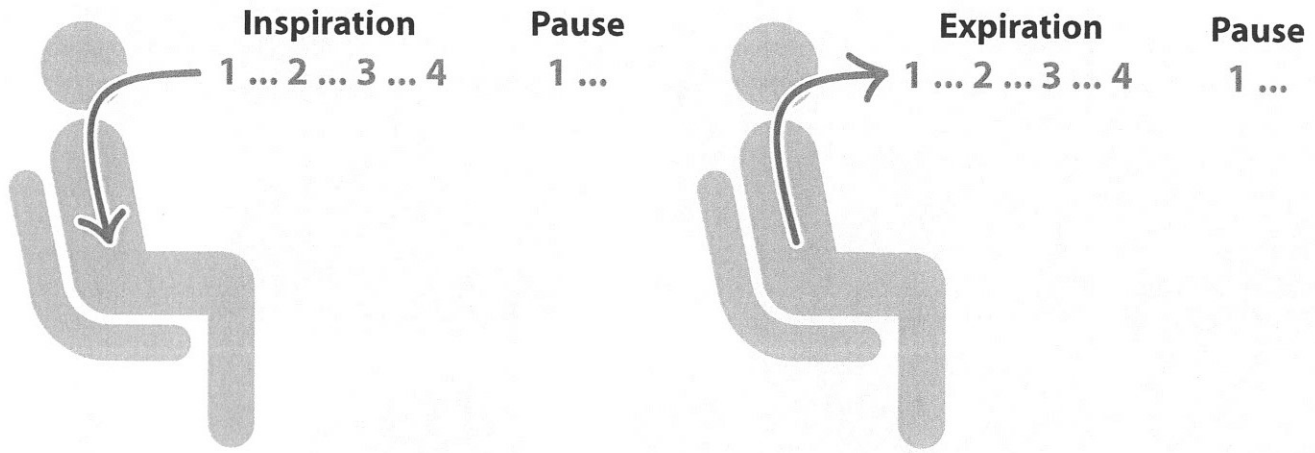


Respiration diaphragmatique

Quand nous sommes anxieux ou stressés notre respiration s'accélère. Ceci a pour but de préparer notre corps à faire face au danger. La respiration diaphragmatique signale au corps qu'il peut se détendre. La respiration diaphragmatique est *plus lente* et *plus profonde* qu'une respiration normale. De plus, elle s'actualise au niveau de notre abdomen plutôt qu'au niveau de notre poitrine.



Comment pratiquer la respiration diaphragmatique

- Assurez-vous d'être assis ou couché dans une position confortable
- Vous pouvez fermer les yeux si vous le désirez
- Essayez de respirer par le nez plutôt que par la bouche
- Ralentissez votre respiration de façon délibérée. Inspirez en 4 temps, prenez une courte pause, puis expirez en 4 temps
- Assurez-vous que votre respiration est fluide, stable et continue (pas saccadée)
- Observez votre expiration et faites en sorte qu'elle soit fluide et continue

Est-ce que je fais ce qu'il faut? À quoi devrais-je faire attention?

- La respiration diaphragmatique se pratique au niveau de l'abdomen, pas au niveau de la cage thoracique. Pour vous en assurer, posez une main sur votre poitrine et l'autre main sur votre estomac. Seule la main posée sur votre estomac devrait se soulever lorsque vous respirez.
- Concentrez-vous sur votre respiration. Au début, le fait de compter mentalement peut aider ('Inspire... deux... trois... quatre... pause... Expire... deux... trois... quatre...pause...')

Combien de fois et combine de temps?

- Essayez de pratiquer cette respiration au moins pendant quelques minutes car cela peut prendre quelques minutes avant que vous en ressentiez les bienfaits. Si vous êtes à l'aise, visez 5 à 10 minutes
- Essayez de pratiquer régulièrement (environ 3 fois par jour)

Variantes et résolutions de problèmes

- Trouvez un rythme de respiration lente qui vous convient. Si 4 temps ne vous convient pas, essayez plus court (3 temps) ou au contraire, plus lent (5 temps). Ce qui importe, c'est que votre respiration soit lente, stable et continue
- Pour certaines personnes, la sensation éprouvée lors de la respiration diaphragmatique peut sembler inhabituelle ou être inconfortable dans un premier temps, mais cette impression s'estompe avec la pratique. Persistez et continuez à pratiquer