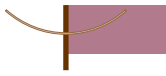




# APPRENDRE À RESPIRER, C'EST PAYANT !



**Les tensions, l'excès de stress, la société de consommation, le toujours plus, toujours plus vite, toujours plus haut, les émotions (la colère, la peur, l'envie, la jalousie), contractent les muscles de notre abdomen et rendent notre respiration plus haute.**

## Technique de respiration

La vie moderne modifie la respiration naturelle et profonde : celle-ci devient thoracique et superficielle. Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets gazeux. Pour en rétablir le mécanisme, il est important d'apprendre à bien respirer. En vous initiant vous aussi, vous pourrez maîtriser vos émotions, vous retrouverez le calme dans les moments de stress. Si vous favorisez une respiration thoracique plutôt que ventrale, celle-ci peut donner une sensation d'oppression et de souffle court, voire même des douleurs ou même d'hyperventilation. Inversement, respirer par le ventre procure un effet apaisant, permettant ainsi de diminuer ces sensations de stress.

1. Allongez-vous et installez-vous confortablement sur votre lit, ou un sofa, et fermez les yeux;
2. Posez une main sur votre ventre et l'autre main sur votre poitrine (vous pouvez également y déposer un livre);
3. Prenez conscience des mouvements qui accompagnent votre respiration, tant au niveau du ventre qu'au niveau de la poitrine;
4. Essayez maintenant de réduire au maximum les mouvements de votre poitrine pour ne respirer que par le ventre;
5. Comme un gros ballon qui se gonfle et se dégonfle doucement, sortez le ventre à l'inspiration (par le nez, compter jusqu'à 5) et rentrez-le à l'expiration (par la bouche, comptez jusqu'à 5 lentement, sans effort ni à-coup). La main sur votre ventre devrait monter et celle sur votre poitrine devrait à peine bouger;
6. Expirez par la bouche et faites sortir le maximum d'air que vous pouvez, tout en contractant les muscles de votre ceinture abdominale. La main sur votre estomac doit bouger au fur et à mesure que vous expirez, tandis que l'autre main doit rester presque immobile.



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires

pierrette@pierrettedesrosiers.com  
www.pierrettedesrosiers.com

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
J0B 2W0

Pratiquez l'exercice environ trois fois de suite (3 inspirations/expirations) pour débiter, afin d'éviter tout risque d'hyperventilation. Par la suite, augmentez de façon graduelle, lorsque bien assimilé.

Si vous avez du mal à respirer par le ventre, posez-y un objet moyennement lourd (un livre, par exemple), et essayez de le soulever avec le ventre en inspirant et de le faire redescendre en expirant, tout en contrôlant le mouvement, lequel doit rester fluide et sans à-coup. Le poids vous aidera à augmenter vos sensations et à favoriser une respiration ventrale.

La respiration abdominale vise à obtenir un ralentissement respiratoire. Au fil du temps et des essais, vous vous rendrez compte que ce ralentissement survient de plus en plus rapidement, une seule respiration ventrale pouvant suffire pour se détendre. Il s'agit d'une forme de relaxation rapide, pouvant être utilisée en toute circonstance.

Bien respirer, c'est payant!

**Les avantages sont nombreux. La pratique régulière de la relaxation augmente :**

- la maîtrise des réactions psychologiques aux facteurs stressants;
- la concentration et l'attention;
- le relâchement des muscles;
- le fonctionnement du système digestif;
- l'intensité des ondes cérébrales alpha, qui favorisent le repos et la détente;
- la créativité.

**et diminue :**

- le stress;
- le rythme cardiaque;
- la tension artérielle et l'hypertension;
- le rythme respiratoire;
- la tension musculaire;
- l'anxiété;
- les maladies cardiaques;
- l'absentéisme pour cause de maladies.



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

pierrette@pierrettedesrosiers.com  
www.pierrettedesrosiers.com

☎ 819 849-9016  
📠 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
J0B 2W0