

Respiration profonde



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Respiration est quelque chose que nous faisons automatiquement sans même penser. Cependant, il s'avère qu'il existe différentes manières de respirer. Bien que beaucoup de gens finissent par respirer par la poitrine, il s'avère qu'il vaut mieux respirer par le ventre (aka. Respiration diaphragmatique). De plus, il est préférable de prendre des respirations longues, profondes et lentes afin de se calmer, par opposition à des respirations rapides et peu profondes. La bonne nouvelle est que travailler sur votre respiration est un moyen simple et puissant pour aider à gérer le stress et à mieux gérer la vie en général.

Respiration

La respiration est un processus de vie essentiel que les êtres humains font, et beaucoup d'entre nous le font automatiquement sans même y penser. Mais saviez-vous qu'il existe différentes façons de respirer?

Respiration abdominale (alias diaphragmatique) versus respiration thoracique.

Le meilleur type de respiration est la respiration abdominale (ou respiration diaphragmatique). C'est à ce moment-là que vous respirez profondément, en vous appuyant sur votre diaphragme et votre ventre, plutôt que sur votre poitrine.

Malheureusement, de nombreuses personnes ont l'habitude de respirer avec leur poitrine, pour de nombreuses raisons telles qu'une mauvaise posture, des vêtements serrés et le stress.

Respiration profonde et lente vs respiration peu profonde et rapide

Il est préférable d'avoir une respiration lente. Cela aide à calmer votre nervosité afin que nous puissions mieux fonctionner.

Qu'est ce que c'est important?

Le contrôle de notre respiration est très important et peut être critique dans des situations de haute performance, d'urgence ou même de vie ou de mort.

C'est pourquoi la respiration profonde et lente est délibérément enseignée dans des professions telles que les athlètes, les premiers intervenants (tels que les policiers, les ambulanciers paramédicaux), les tireurs ciblés et les militaires.

La bonne nouvelle est que tout le monde peut bénéficier de ces techniques, c'est pourquoi elles font également

partie du yoga et d'autres pratiques soucieuses de leur santé.

Étape 1: Respirer par le ventre (pas par la poitrine)

Est-ce que je suis un reniflard de ventre ou un reniflard de poitrine?

Essayez cet exercice pour voir si vous respirez le ventre ou si vous respirez la poitrine.

Asseyez-vous confortablement

Mettez une main sur votre poitrine

Mettez une main sur votre ventre

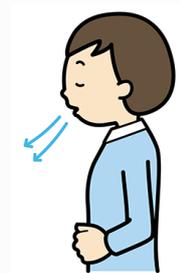
Inspirez par le nez

- Sentez votre estomac se dilater pendant que vous inspirez
- Sentez que votre poitrine, espérons-le, reste relativement immobile



Expirez par la bouche

- Sentez-vous que votre estomac se détend lorsque vous expirez
- Sentez que votre poitrine reste, espérons-le, immobile



Faites-les plusieurs fois

Qu'avez-vous remarqué?

- Est-ce que vous remarquez que votre poitrine bouge beaucoup plus que votre ventre? → Cela peut signifier que vous respirez la poitrine. Pas de soucis, vous pouvez pratiquer la respiration abdominale.
- Est-ce que vous remarquez que votre ventre bouge beaucoup plus que votre poitrine? → Cela suggère que vous pourriez souffler du ventre.

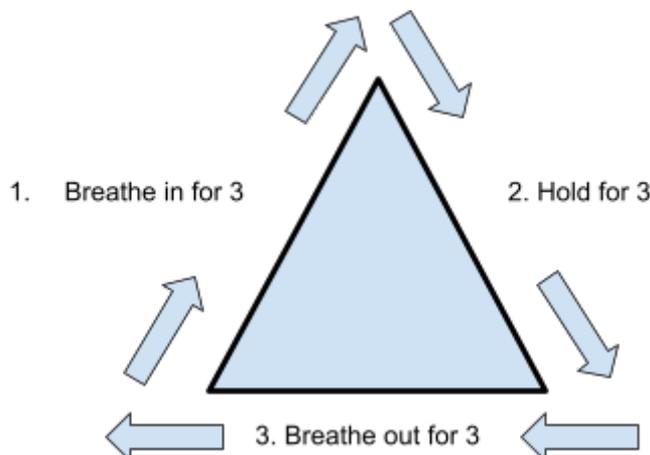
Étape 2: Respirez profondément et lentement

Voici deux types de respiration profonde qui pourraient être utiles. Essayez-les et choisissez ce que vous préférez.

1. Respiration triangulaire

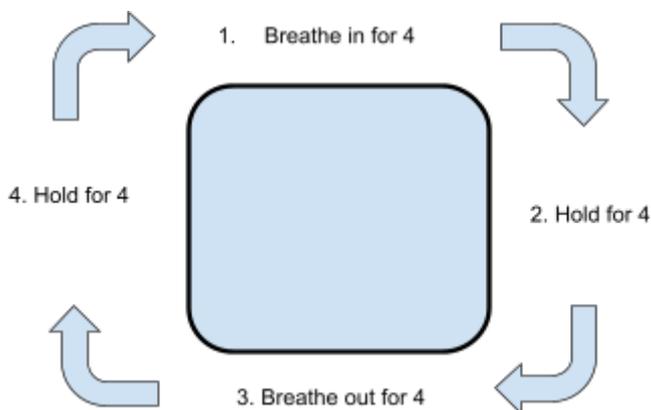
- Commencez en bas à gauche du triangle.
- Inspirez par le nez pendant trois coups d'accusation lorsque vous tracez le premier côté du triangle. Essayez de commencer avec l'expansion de votre ventre et pendant que vous inspirez, amenez-le pour ouvrir votre poitrine.
- Retenez votre souffle pendant trois coups d'accusation pendant que vous tracez le deuxième côté du triangle.
- Expirez par le nez trois fois lorsque vous tracez le dernier côté du triangle.

- Félicitations, vous venez de faire une profonde inspiration.
- Répéter!



2. Respiration en boîte

- Respirez quatre fois
- Retenez votre souffle quatre coups
- Expirez quatre coups
- Retenez votre souffle quatre coups
- Vous venez de terminer une profonde respiration.
- Répéter.



Variations sur la respiration profonde

Trouvez-vous que les types d'exercices de respiration ci-dessus ne fonctionnent pas pour vous? Pas de soucis, il existe de nombreux autres types de moyens pour calmer votre respiration:

- **Combattre la respiration.** La respiration de combat est le type d'exercice de respiration profonde enseigné aux soldats et aux autres professionnels qui doivent savoir comment faire face à la panique et à l'anxiété. Essayez une application (par exemple, «Tactical Breather»), ou regardez l'une des nombreuses vidéos en ligne pour «combat» ou «respiration tactique».
- **Respiration nasale alternative.** «Nadi shodhana», qui signifie «nettoyer les canaux de circulation» est une pratique du yoga. Cela combine le pouvoir de la respiration profonde, ainsi que le pouvoir d'alterner le mouvement (de la respiration) entre les deux côtés de votre corps et de votre cerveau. Notez que cela peut prendre un peu de pratique!

Respiration alternée classique

Étape	Avec votre main droite	Avec votre respiration
1	Bloquer la narine droite avec votre pouce	
2		Inspirez avec la narine gauche
3	Bloquer la narine gauche avec votre 4e doigt	
4		Expirez avec la narine droite
5	Gardez la narine gauche bloquée	
6		Inspirez du côté droit
7	Bloquer la narine droite avec le pouce	
8		Expirez par la narine gauche

Répétez pour quelques minutes.

Voici une animation qui montre une respiration nasale alternative



Pratique, Pratique, Pratique

Essayez de pratiquer l'une de ces techniques de respiration au moins 5 minutes par jour, à un moment où vous êtes calme et détendu.

Après avoir suffisamment pratiqué cela, il sera plus facile de le faire tout en étant stressé, afin de garder son calme, de vous aider à dormir, etc.

Questions fréquentes

Q. Pourquoi la respiration par le nez est-elle importante?

Lorsque nous inspirons par le nez, cela aide à calmer notre système nerveux, d'une manière qui ne se produit pas lorsque vous inspirez par la bouche.

Q. Alors, si mon nez est bouché?

Votre nez est-il bouché?

- Essayez de vous moucher plusieurs fois et voyez si cela aide.
- Envisagez d'utiliser un «lavage salin» ou d'utiliser un pot Neti.
- Envisagez de consulter un médecin pour voir s'il pourrait y avoir une autre raison physique.

Vous ne pouvez toujours pas débloquer votre nez?

- Lorsque vous respirez, fais-le très lentement par la bouche.

Q. Qu'est-ce qui est le plus relaxant, respirer lentement ou expirer lentement?

Il s'avère que c'est la phase d'expiration qui est particulièrement importante pour l'apaisement, alors essayez de prendre une seconde ou deux de plus pour l'expiration.

Pour plus d'informations

Animations de respiration profonde

Il existe de nombreuses animations de respiration profonde. Voici un GIF de respiration profonde:

<https://media.giphy.com/media/krP2NRkLqnKEg/giphy.gif>

Anxiété Canada possède d'excellentes informations sur l'anxiété et la respiration calme. (English)

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/CalmBreathing.pdf>

Applications gratuites

Programme	Description	Quoi ça sert?	C'est pour qui?
 <p>Français, Anglais</p>	<p>Petit BamBou</p> <p>Application de méditation populaire dans l'Union européenne, pour les jeunes, les adultes ainsi que le module pour les enfants. Utilise la méditation, la psychologie positive, les techniques de thérapie cognitivo-comportementale (TCB).</p>	Anxiété, méditation	Tous ages
 <p>Anglais</p>	<p>HealthyMinds</p> <p>Par Centre de santé mentale Royal Ottawa</p> <p>Outil de résolution de problèmes pour aider les jeunes et les jeunes adultes à gérer leurs émotions et à faire face au stress que vous rencontrez sur le campus et hors campus.</p> <p>http://www.theroyal.ca/mental-health-centre/apps/healthymindsapp/</p>	Stress	Jeunes / jeunes adultes
 <p>Anglais</p>	<p>MindShift CBT</p> <p>Par Anxiety Disorders Association de la Colombie-Britannique en collaboration avec le BC Children's Hospital.</p> <p>Pour faire face à l'anxiété - exercices de respiration, un vérificateur de symptômes pour évaluer votre anxiété actuelle et des étapes pour vous aider à traverser des épisodes ou des situations difficiles.</p> <p>https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/</p>	Anxiété, problèmes de sommeil	Jeunes / jeunes adultes

	<p>Calme Récompensé «App of the Year» d'Apple en 2017. Conçu pour réduire l'anxiété, améliorer le sommeil et vous aider à vous sentir plus heureux . Calm se concentre sur les quatre domaines clés de la méditation, de la respiration, du sommeil et de la relaxation, dans le but d'apporter joie, clarté et paix à votre vie quotidienne. www.calm.comRespirateur</p>	Détente, méditation, anxiété, sommeil	jeunes / adultes
	<p>“Tactical Breathing” Par le Centre national de télésanté et de technologie Conçu pour les soldats, enseigne la respiration ainsi que d'autres stratégies pour contrôler la fréquence cardiaque, les émotions et la concentration en situation de stress (par ex. situations de combat.</p>	Rester calme et concentré sous des situations	Adultes, Stress,

Information pour les ados

Guide de présence à soi

Guide pratique pour adolescents pour mieux s'orienter ses pensées et orienter sa présence dans la vie.

<https://sante-mentale-jeunesse...>

Programmes gratuits pour enfants

Programme	Aide à...	Âge
MindMaster est un programme développé pour enseigner compétences de résilience des enfants / jeunes. il a sections sur fond respiration. https://www.ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/iecmh.aspx#Mindmasters-2 (Anglais, français)	Relaxation, méditation, anxiété, sommeil	Enfants

Auteurs

Écrit par l'équipe de eSantéMentale.ca. Remerciement spécial à Audrey McMahon spéciales, Psychiatre et Instructeur de Yoga. Traduction française par Melodie Dupuis of the Peer Helper Network.

Licence

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant que 1) ce matériel n'est pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous utilisez le matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (c.-à-d. que son utilisation doit être non commerciale), 3) ce matériel n'est en aucun cas modifié (c.-à-d. aucune œuvre dérivée). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/lic...>

Avis de non-responsabilité

Informations dans cette fiche d'information peuvent ou non s'appliquer à vous. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'informations sur votre santé.