



Pour chaque respiration, on s'installe assise sur une chaise ou dans son canapé, jambes décroisées, pieds bien à plat sur le sol, dos droit, mains sur les cuisses. On peut fermer les yeux.

LE POUVOIR DU SOUFFLE POUR S'APAISER

EN CAS DE STRESS, NOTRE SOUFFLE S'ACCÉLÈRE OU DEVIENT SUPERFICIEL, BLOQUÉ... DES RESPIRATIONS CONTRÔLÉES, SITUÉES AU CARREFOUR DU PHYSIQUE ET DU MENTAL, PEUVENT SUFFIRE À FAIRE REVENIR LE CALME. EN VOICI QUELQUES-UNES À TESTER POUR DÉCOMPRESSER ILLICO.

PAR ISABELLE DELALEU

▶ **La respiration carrée :** pour se calmer et éclaircir ses idées

Inspirez par le nez (bouche fermée) en comptant mentalement 4 temps, puis fermez les yeux et bloquez votre respiration, poumons pleins, sur 4 temps. Expirez ensuite doucement, par le nez, sur 4 temps, enfin bloquez la respiration (4 temps), poumons vides. Faites 4 cycles complets.

QUELS BIENFAITS ? La respiration carrée permet de bloquer les pensées si l'on a tendance à « tourner en boucle dans sa tête ». La rétention du souffle

poumons pleins réduit les pulsions (grignotage, colère) et la rétention poumons vides, inhabituelle quand on ne travaille pas son souffle (et parfois difficile à faire au début), aide à reprendre le contrôle sur ses émotions.

QUAND LA PRATIQUER ? Quand on a besoin d'être concentrée et d'avoir les idées claires, quand on se sent dissipée, pour s'apaiser avant un rendez-vous important. Pratiquée au réveil, elle aide à démarrer du bon pied.

L'ASTUCE : Pensez à bien compter mentalement. Quand vous vous sentirez à l'aise, vous pourrez augmenter les temps, du moment qu'ils restent égaux (5-5-5-5, puis 6-6-6-6...).
Proposée par Anne-Charlotte Vuccino,



fondatrice de Yogist Well at Work (méthode de yoga pour soulager les tensions liées au travail), et auteure de « Pauses yogist », éd. Solar, 18,90 €.

La cohérence cardiaque : pour se centrer et mieux gérer la situation

Inspirez par le nez pendant exactement 5 secondes, puis expirez doucement par le nez 5 secondes. Répétez pour obtenir 6 cycles respiratoires par minute, et continuez 5 minutes. Il est essentiel que le timing soit précis : aidez-vous d'une appli dédiée ou d'un chronomètre.

QUELS BIENFAITS ? La cohérence cardiaque, validée scientifiquement, est utilisée par de nombreux psychiatres comme outil de gestion du stress, car elle apporte un équilibre cardio-respiratoire. Elle agit sur le système

nerveux comme un leurre apaisant qui modifie les sécrétions hormonales, et booste le système parasympathique qui est un frein au stress.

QUAND LA PRATIQUER ? Si elle est bénéfique ponctuellement, pour des effets notables et durables, il faut la pratiquer 3 fois par jour. Idéalement le matin au réveil, avant le déjeuner (pour profiter du repas sans se jeter sur la nourriture), puis après le travail, ou avant de se coucher comme une « douche émotionnelle ».

L'ASTUCE : Si le timing de 5 secondes ne vous convient pas (c'est le cas pour 20 % des gens environ), vous pouvez faire varier vos temps d'inspirer et d'expirer, du moment que vous restez sur un cycle de 10 secondes (4 secondes d'inspirer/6 d'expirer par exemple).



Proposée par **Thierry Thomas**, créateur de l'appli *Respirelax* et auteur de « *Je me sens bien avec la cohérence cardiaque* », éd. Leduc.s, 18 €.



La « double expir' » : pour ralentir rapidement le cœur

Inspirez par le nez en gonflant le ventre, puis soufflez très doucement par la bouche (comme si vous souffliez dans une paille), deux fois plus longtemps. Vous pouvez commencer par une inspiration sur 3 temps et une expiration sur 6 temps. Faites au minimum 3 cycles.

QUELS BIENFAITS ? L'expiration longue a pour effet physiologique immédiat de ralentir le rythme cardiaque, de calmer un cœur « emballé » sous l'effet du stress. Le corps « redescend en pression ».

QUAND LA PRATIQUER ?

Aussi souvent et longuement qu'on le souhaite.

L'ASTUCE : Après 3 cycles, essayez de vous mettre à l'écoute de votre état intérieur. Au besoin, recommencez une série de 3 cycles. Une fois à l'aise, vous pouvez associer une visualisation colorée : imaginez que l'air que vous inspirez est frais et doux (blanc, argenté, bleu pâle...) et que celui que vous expirez est chargé de vos tensions (gris, rouge...).



Proposée par **Catherine Aliotta**, fondatrice de l'Institut de formation à la sophrologie et auteure de « *Trouvez votre équilibre émotionnel avec la sophrologie* », éd. Leduc.s, 18 €.

Avant de se lancer...

On teste la respiration abdominale

Quand on n'a pas l'habitude d'effectuer des exercices de respiration, un petit entraînement est nécessaire, surtout pour en tirer des bienfaits. Alors, il est judicieux de démarrer avec cette respiration facile d'accès : commencez par poser vos mains sur votre abdomen.

Inspirez lentement en gonflant celui-ci au maximum, comme un ballon. Expirez ensuite très doucement, complètement, en creusant bien le ventre comme pour l'écraser contre les vertèbres. Faites au moins 5 cycles pour ressentir un apaisement (celui-ci doit survenir assez

rapidement), mais aussi pour dénouer les tensions physiques et les crispations au niveau du diaphragme. Pour plus de détente encore, suivez en pensée le trajet de l'air dans votre corps. **Quand la pratiquer ?** Quand on veut, y compris allongée, le soir au lit, pour favoriser l'endormissement.