

La respiration

Lorsqu'il est question de respiration contrôlée, il s'agit de moyens physiques ayant pour but de faire baisser votre niveau de stress et d'anxiété.

Plusieurs domaines et techniques fondent leur réputation sur leur capacité à procurer la détente (yoga, méditation, cohérence cardiaque, tai chi, relaxation, etc.). Ceux-ci ont tous un point commun : la respiration.

Rien d'étonnant, la respiration constitue la base essentielle de la vie, une action qui se produit sans qu'on en fasse la commande volontaire à notre corps. C'est plutôt le mandat de notre système nerveux autonome, tout comme de faire battre le cœur, déclencher la digestion, etc. Or, nos émotions peuvent influencer le travail de ce système autonome.

Le stress; une réponse de notre instinct de survie

Quand nous nous sentons stressés ou que nous sommes anxieux, nous avons tendance à respirer rapidement, de façon superficielle et nous accumulons ainsi une grande quantité d'oxygène dans notre organisme, nous cherchons notre air...

Pendant une attaque de panique, notre respiration est donc anormalement profonde ou trop rapide, et ce trop plein d'oxygène entraîne, à l'inverse, un rejet insuffisant de gaz carbonique, ce qui provoque l'hyperventilation.

L'hyperventilation déclenche des symptômes physiques redoutés, tels que des vertiges, des tremblements, de l'agitation, des troubles de la vision, une sensation de flottement du corps, etc. Nous sommes alors portés à respirer rapidement ou plus profondément, ce qui aggrave ces symptômes.

C'est ce déséquilibre entre la quantité trop grande d'oxygène et la faible perte de gaz carbonique qui provoque les malaises liés à l'hyperventilation.

Un système autonome, ça s'influence !

Même si le système nerveux autonome fonctionne de façon indépendante, nous pouvons en tout temps provoquer les changements nécessaires afin de retrouver l'équilibre. La respiration contrôlée est recommandée dans le soulagement de l'hyperventilation.

La Respiration contrôlée (3-3-3)

1. Premièrement, on inspire profondément.
2. Une fois la poitrine remplie d'air, on retient notre souffle pendant **trois secondes**.
3. Deuxièmement, on expire. Nous devons expirer doucement et profondément sans forcer.
4. Une fois l'air totalement expiré, on tient notre vide d'air durant **trois secondes**.
5. Troisièmement, on se repose durant **trois secondes**.
6. Tout en respirant normalement durant cette période.

7. On refait les trois étapes précédentes trois fois.

Après une minute de repos, on peut recommencer les étapes.

La respiration contrôlée (5-2)

1. Premièrement, on inspire profondément.
2. Une fois la poitrine remplie d'air, on retient notre souffle durant **cinq secondes**.
3. Deuxièmement, on expire. Nous devons expirer doucement et profondément sans forcer.
4. Une fois l'air totalement expiré, on tient notre vide d'air durant **cinq secondes**.
5. On refait les deux étapes précédentes trois fois.

Après une minute de repos, on peut recommencer les étapes.