

# LA RESPIRATION ANTISTRESS

## INTERVENANT

### Guillaume Jacquemont

- Journaliste au magazine « Cerveau et Psycho ».
- Co-auteur du livre « Les Superpouvoirs de la respiration » avec Thomas Similowski (Albin Michel, 2024).

## OBJECTIFS

- Acquérir des techniques de respiration pour lutter contre le stress chronique et ponctuel.
- Comprendre les mécanismes psychologiques et neurophysiologiques en jeu.

## CONTENU DE L'ATELIER

- Exercices : focalisation sur le souffle, cohérence cardiaque, double soupir...
- Explication de leurs actions sur le cerveau.
- Présentation des contextes où ils sont efficaces (insomnie, anxiété durant les examens, prise de parole en public, troubles anxieux...) et de quelques expériences qui les ont validés.
- Point sur les techniques indirectes utilisant la respiration (chant, odeurs, huiles essentielles...).

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Baisse du stress chronique.
- Meilleure gestion des événements stressants (examen, exposé...).
- Amélioration de facteurs essentiels à la santé (sommeil).
- Aide contre certains troubles (insomnie, troubles anxieux...).