



## Les respirations

Comprendre et choisir sa pratique respiratoire

La respiration est l'une des portes d'entrée les plus directes sur le système nerveux autonome. Pour les personnes impactées par un vécu traumatique, le système nerveux est souvent en état d'hypervigilance : la respiration tend à être plus serrée, les muscles plus contractés. Travailler sa respiration, c'est agir directement sur cette dys régulation.

Attention : si vous n'avez pas l'habitude de respirer profondément, essayer de bien respirer peut parfois augmenter l'agitation plutôt que de l'apaiser. C'est tout à fait normal — c'est une indication que la cage thoracique a besoin d'être assouplie progressivement. Explorez à votre rythme, sans pression.

**Le principe fondamental : expirer plus longtemps qu'inspirer. L'expiration active le frein vagal (système parasympathique) et régule l'agitation. En situation difficile, soufflez le plus longtemps possible.**

**Trois pratiques respiratoires — à explorer selon votre état**

### Principe

Inspirer sur 5 secondes, expirer sur 5 secondes, pendant au moins 5 minutes. Cette régularité entraîne une stabilisation du rythme cardiaque et apaise le système nerveux parasympathique – votre régulateur interne du stress.

### Comment pratiquer

- 1 Installez-vous confortablement. Si votre cage thoracique vous semble oppressée, essayez les bras légèrement écartés ou relevés – cela facilite l'ouverture.
- 2 Inspirez doucement par le nez sur 5 secondes, en laissant le ventre et la poitrine se soulever.
- 3 Expirez lentement sur 5 secondes, en laissant tout se relâcher.
- 4 Répétez pendant 5 minutes. Commencez par 2 minutes si 5 semblent trop longues, et augmentez progressivement.

### Quand l'utiliser

- Le matin au réveil, pour ancrer un état de calme dès le début de la journée.
- Le soir, pour apaiser l'esprit avant de dormir.
- En prévention, pas en crise : cette pratique est plus efficace dans les moments tranquilles.

**5 minutes minimum, 1 à 3 fois par jour – ou l'objectif qui vous semble atteignable.**

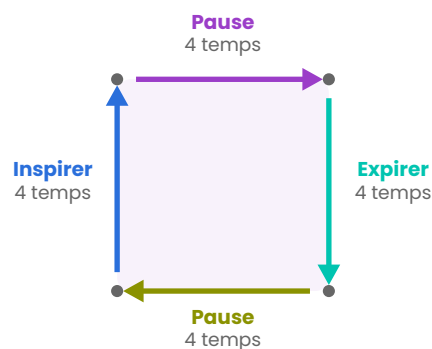
*Si cette consigne crée de la pression, appliquez le principe des petits pas : commencez par 2 minutes, une fois par jour. L'important est d'intégrer progressivement une nouvelle habitude – pas d'atteindre immédiatement l'idéal. L'application gratuite « Respire Relax » peut vous guider et suivre vos progrès.*

### Principe

Inspiration, pause, expiration, pause – chacune sur 4 temps. Le comptage mobilise votre attention et limite les pensées intrusives : pendant que vous comptez, votre cortex est occupé ailleurs.

### Les 4 temps

- 1 Inspirez sur 4 secondes : 1 – 2 – 3 – 4
- 2 Pause sur 4 secondes : 1 – 2 – 3 – 4
- 3 Expirez sur 4 secondes : 1 – 2 – 3 – 4
- 4 Pause sur 4 secondes : 1 – 2 – 3 – 4



Pratiquez pendant 2 à 3 minutes et observez si le comptage canalise votre attention. Vous pouvez aussi tracer le carré du doigt sur votre cuisse ou sur une feuille.

### Principe

Pratique conçue pour les moments de crise : cœur qui s'emballe, montée d'angoisse, agitation intense. Hors contexte de stress, l'effet est moins perceptible — c'est normal.

### Comment pratiquer

- 1 Prenez une grande inspiration profonde jusqu'au bout des poumons.
- 2 Bloquez votre respiration en apnée et compressez légèrement la cage thoracique. Tenez le plus longtemps possible.
- 3 Soufflez très lentement et régulièrement — comme si vous souffliez dans une paille ou que vous vouliez éteindre une bougie très doucement. Décompressez progressivement en expirant.

### Points importants

- Vous pouvez répéter 2 à 3 fois de suite si nécessaire.
- Hors crise, une légère sensation de tête qui tourne peut apparaître — c'est normal et sans danger.

*L'essentiel : l'apnée suivie d'une expiration la plus longue possible. Si la compression ne vous parle pas, concentrez-vous uniquement sur souffler très lentement.*

## En complément — la respiration à moitié

Expirez complètement. Puis inspirez à moitié seulement — et expirez le plus longtemps possible. Recommencez : inspirez à moitié, expirez longuement. Cette pratique met l'accent sur l'expiration et évite la surcharge d'inspiration, fréquente en état de stress.

Entraînez-vous dans les moments calmes — c'est ce qui rend ces pratiques disponibles automatiquement dans les moments difficiles.



## Difficultés fréquentes et réponses

Ce que d'autres participant·es vivent — et comment y faire face

Ces pratiques respiratoires ne conviennent pas à tout le monde de la même façon, ni dans tous les moments. Voici les situations les plus fréquentes.

Q1

### La cohérence cardiaque aggrave mon agitation plutôt que de la calmer.

C'est fréquent quand la cage thoracique est habituellement très comprimée — ce qui est courant chez les personnes ayant un vécu traumatique. La pratique demande d'abord un travail d'ouverture corporelle : une consultation en ostéopathie à pratique douce, du yoga ou du pilates peut vous aider à assouplir et libérer la respiration avant de revenir à cet outil. Ne forcez pas.

Q2

### La respiration en carré m'a stressée — trop de choses à gérer en même temps.

La multiplicité des informations (compter, respirer, marquer les pauses) peut saturer l'attention plutôt que la canaliser. Cet outil ne convient pas à tous les moments. Vous pouvez l'essayer seule, plus calmement, à un autre moment — il pourra se révéler utile dans un contexte différent.

Q3

### Je n'arrive pas à respirer profondément — j'ai l'impression que ça bloque.

C'est une information précieuse sur votre état corporel. Une respiration haute et bloquée est une réponse normale à un système nerveux dys régulé. Essayez de commencer par expirer complètement — vider l'air avant d'inspirer. Ou essayez les bras légèrement relevés pour forcer l'ouverture de la cage thoracique.

Q4

### Je ne ressens aucun effet — ces pratiques ne semblent rien faire pour moi.

Les effets des pratiques respiratoires sont plus perceptibles dans les moments de stress réel. Dans un moment calme, l'effet peut être imperceptible. Pratiquez régulièrement — l'objectif est d'ancrer ces pratiques pour qu'elles deviennent automatiques et accessibles dans les moments où vous en aurez vraiment besoin.

Q5

**Je me sens étourdie ou je manque d'air pendant la pratique.**

Une légère sensation de tête qui tourne peut apparaître, notamment avec la respiration anti-panique hors contexte de crise – c'est normal et sans danger. Si la sensation est trop forte, reprenez une respiration naturelle et reposez-vous. Avec la pratique régulière, ces sensations s'estompent.

Chaque difficulté rencontrée est une information intéressante sur votre fonctionnement – chaque tentative compte.