

FICHE N°2

La respiration dans la gestion du stress

Pourquoi la respiration?

La respiration est le premier et principal moyen d'expression dont le corps dispose pour traduire et témoigner (parfois trahir) ce que nous ressentons au plus profond de nous.

La respiration sert aussi pour gérer les émotions (rester maître de soi quelle que soit la situation), être concentré au bon moment, garder la confiance en soi, en ses capacités et en son environnement (les autres, son matériel...) récupérer physiquement et psychiquement

La respiration est un formidable outil de gestion émotionnelle.

Pour respirer, il faut des muscles. Le diaphragme est le muscle le plus important de la fonction respiratoire.

Lors de trac ou la peur de l'examen, on a une respiration superficielle, irrégulière, arythmique, le diaphragme se contracte. **En respirant amplement, on détend les muscles intercostaux, libérant ainsi la cage thoracique des crispations.**

Pratiques

1. **Respiration abdominale**

La respiration abdominale est très apaisante, c'est la respiration normale du bébé, mais elle apparaît encore chez l'adulte, pendant son sommeil.

Aussi souvent que possible, au cours de la journée, faites des pauses « respiration »

*Inspiration : L'air entre par les narines, le ventre se gonfle
Expiration : l'air ressort lentement par les narines, le ventre se vide*

Cet exercice permet de se recentrer, de poser le corps et le mental, de se détendre et de se concentrer

2. **Respiration profonde « tension détente »**

Cet exercice peut-être employé quand vous ressentez du stress de l'anxiété ou quand la fatigue s'installe.

*Sur l'Inspiration : je tends les deux jambes, je tends les deux bras à l'horizontal,
Sur la rétention d'air : contraction, tension de tout le corps.*

Sur l'expiration : lâcher prise de toutes les parties contractées, je laisse retomber les

bras le long du corps Puis phase de récupération

Exercice à effectuer 3 fois de suite

3. **Pensez aux quatre reflexes involontaires de détente qui sont des respirations de dépannage**

Ne pas attendre qu'ils se déclenchent mais les provoquer volontairement.

- *le soupir*
- *les étirements*
- *les bâillements*
- *le rire*