

# Restez calme et respirez

## Exercice de respiration ventrale<sup>1</sup>

**La respiration ventrale peut être pratiquée à tout moment pour se détendre ou évacuer le stress.**

1. Asseyez-vous ou allongez-vous fl une position confortable.
2. Posez une main sur votre ventre, juste en dessous de vos côtes, et l'autre main sur votre poitrine.
3. Inspirez profondément par le nez et laissez votre ventre pousser votre main vers l'extérieur. Votre poitrine ne doit pas bouger.
4. Expirez en pinçant les lèvres comme si vous siffliez. Sentez la main sur votre ventre entrer, et utilisez-la pour pousser tout l'air vers l'extérieur.
5. Faites cette respiration 3 à 10 fois. Prenez votre temps à chaque respiration.
6. Remarquez comment vous vous sentez à la fin de l'exercice.





## **4-7-8 Exercice de respiration<sup>1</sup>**

**Essayez cet exercice de relaxation en position assise ou allongée.**

1. Pour commencer, posez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine comme dans l'exercice de respiration ventrale.
2. Respirez lentement et profondément par le ventre, et comptez silencieusement jusqu'à 4 en inspirant. Retenez votre souffle, et comptez silencieusement de 1 à 7.
3. Expirez complètement en comptant silencieusement de 1 à 8. Essayez de faire sortir tout l'air de vos poumons avant de compter jusqu'à 8.
4. Répétez 3 à 7 fois ou jusqu'à ce que vous vous sentiez calme.
5. Remarquez comment vous vous sentez à la fin de l'exercice.

---

<sup>1</sup> Exercices modifiés à partir de [healthlinkbc.ca/health-topics/uz2255](https://healthlinkbc.ca/health-topics/uz2255)