

Mieux Vivre avec le Stress et l'Anxiété

Module 3 : M'apaiser par la respiration



J'ai appris à m'apaiser en détendant mes muscles dans le module précédent. Dans la composante physique, il y a aussi des perturbations de ma respiration : difficultés à respirer, boule dans la gorge, poids sur la poitrine voire suffocation, points douloureux dans le thorax.

Dans ce module, je vais apprendre à m'apaiser en intervenant sur ma respiration.

Réduire la composante physique en intervenant sur la respiration.

La respiration est un phénomène musculaire également.

Le muscle le plus efficace pour la respiration est le **diaphragme (voir sur le schéma 1)**. Il s'agit d'un muscle qui forme la paroi qui sépare notre poitrine (en haut) et notre ventre (en bas).

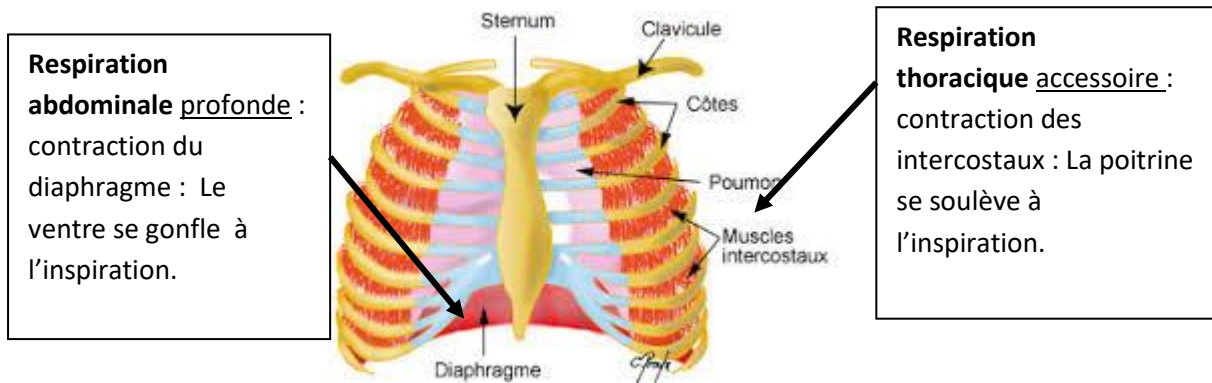
Lorsqu'il se contracte, il descend, ce qui étire les poumons et provoque une aspiration d'air. Ce faisant, il s'enfonce dans l'abdomen. C'est la raison pour laquelle notre ventre se gonfle à l'inspiration.

C'est ce qu'on nomme la **respiration abdominale** (à gauche sur le schéma). La respiration abdominale est la plus importante. Elle est qualifiée de respiration « principale » ou « profonde ». Lorsque nous sommes détendus, c'est uniquement elle qui assure notre respiration.

Lorsque la respiration abdominale ne suffit plus, de petits muscles placés entre les côtes (les intercostaux) soulèvent le thorax, ce qui étire les poumons et provoque une aspiration d'air. C'est ce qu'on nomme la **respiration thoracique** (à droite sur le schéma). C'est la respiration qui se met en route lorsqu'on a besoin

de plus d'oxygène, lorsqu'on fait de l'activité physique par exemple. Elle est qualifiée de situation « accessoire » ou « superficielle ».

Schéma 1 : mécanismes de la respiration.



La respiration thoracique ou « accessoire » se met donc en route lors d'une activité physique ou en préparation d'une activité physique. C'est exactement ce qui arrive lors d'un stress ou d'anxiété. En présence d'un danger ou d'une difficulté, le corps réagit pour se préparer à l'action (fuir ou lutter).

Pour favoriser la respiration thoracique, le corps nous donne l'impression de respirer moins bien et de manquer d'air. Alors en réaction, on respire plus vite et plus fort. C'est ce qui nous donne envie de respirer à pleins poumons, de respirer à la fenêtre ou de faire un tour dehors.

C'est une bonne solution si en effet, on va réagir en faisant un effort physique. Sinon (et c'est bien souvent le cas !), c'est une **grave erreur !!!!** Car c'est le plus droit chemin vers la crise d'angoisse.

En effet, respirer trop fort modifie l'équilibre de l'organisme et provoque une faiblesse nerveuse et musculaire. Les muscles s'engourdissent, les fourmillements se propagent et le vertige arrive. De nombreux signes de la crise d'angoisse ne sont pas des signes d'anxiété, mais des conséquences directes d'un excès de respiration ! **Oui, ma respiration peut être ma pire ennemie.**

Mais elle peut aussi devenir ma meilleure amie. Pour m'apaiser, il est nécessaire de savoir réagir pour éviter d'activer la respiration thoracique et le phénomène d'hyperventilation.

Lorsque je ressens une tension dans mon corps en lien avec du stress ou de l'anxiété, et d'autant plus si je ressens des difficultés à respirer, je dois retrouver une respiration abdominale et lente.

Je vais écouter un enregistrement qui va me permettre de bien prendre conscience des différents mécanismes de ma respiration et de privilégier la respiration abdominale lente pour m'apaiser.

Consignes : je fais ce que me dit la voix, et pour être sûr de ne pas respirer trop fort :

-Je respire par le nez et non par la bouche.

-Le passage du souffle à travers mes narines ne doit pas faire de bruit (les personnes autour de moi ne doivent pas remarquer que je réalise un exercice de respiration).

J'écoute l'enregistrement : **« M'apaiser par la respiration ».**

-Ai-je réussi à ressentir la différence entre la respiration abdominale et la respiration thoracique ? :

.....
-Cet exercice m'a-t-il détendu ?

.....

A réaliser avant le module 4 :

-Pratiquer « la cohérence cardiaque ».

Explications : Dans notre organisme, il y a un équilibre entre deux systèmes nerveux : le sympathique et le parasympathique.

Le sympathique augmente la nervosité (c'est un accélérateur), tandis que le parasympathique apaise (c'est un frein).

Lorsque nous sommes détendus, c'est-à-dire qu'il existe une bonne activité du parasympathique, la fréquence cardiaque augmente à l'inspiration et diminue à l'expiration (par exemple passer de 65 à 57 battements par minutes). Notre respiration est uniquement abdominale.

Mais lors d'une réaction au stress chronique, un déséquilibre nerveux se produit. En effet le système sympathique, excitateur, prend le dessus. Dans ce cas, la variation du rythme cardiaque est très faible (par exemple passer de 65 à 62). Dans cette situation, l'organisme est « désynchronisé », ce qui est associé à un vécu corporel désagréable et un déséquilibre émotionnel.

La bonne nouvelle, c'est que les études ont démontré qu'une respiration profonde (abdominale) et lente (à une fréquence de 6 cycles par minute), a la propriété de stimuler le parasympathique (le frein) et de resynchroniser l'organisme. C'est ce qu'on appelle **pratiquer la « cohérence cardiaque »**.

3 à 5 minutes de cet exercice a un effet apaisant qui se prolonge 6 heures !

Je recherche un support sur internet pour pratiquer la cohérence cardiaque (par exemple, la vidéo Youtube (Détressez-vous en 5 minutes avec la cohérence cardiaque avec Thierry Thomas) ou application gratuite (cohérence cardiaque gratuite -Martin Forget-). Il s'agit de visualiser un « objet » qui monte et descend pour me montrer quand je dois inspirer et quand je dois expirer.

-Est-ce que je ressens un apaisement après 5 minutes de pratique de cohérence cardiaque ?

.....

Si la cohérence cardiaque fonctionne bien sur moi, je devrais la pratiquer trois fois par jour, le matin, le midi et vers 17-18h.

-Je continue l'activité physique.