**LA RESPIRATION CONTROLEE**

**Contexte**

La respiration contribue à l’équilibre physiologique et psychologique. En situation de stress ou de douleur aigue, la respiration est souvent perturbée : respiration rapide, superficielle, voire « souffle coupé ».

Le contrôle respiratoire s’oppose à l’hyperventilation. Il a pour but :

 d’éliminer rapidement les signes qui peuvent déclencher et renforcer la spirale de l’émotion anxieuse

 d’induire un état de relaxation générale par un ancrage rapide.

Il consiste à contrôler la respiration par trois points essentiels :

 la ralentir,

 respirer par le ventre (respiration abdominale)

 et privilégier l'expiration.

La respiration abdominale lente et profonde va activer le système parasympathique (relâchement musculaire, baisse de la tension artérielle, ralentissement des pulsations du coeur, …) et bloquer les effets anxiogènes du système sympathique (décharge d’adrénaline, accélération du rythme cardiaque, hausse de la tension musculaire)

**Application**

Ces exercices représentent une approche indirecte pour la reprise du contrôle de la situation.

 **Respiration abdominale** :

 « *Placez une main sur votre ventre ».*

 *« Inspirer lentement et profondément par le nez en gonflant votre ventre »*

 *« Expirez profondément par la bouche en rentrant le ventre » (pousser avec la main pour rentrer le ventre).*

 *« Répétez l’exercice, en prenant des inspirations et des expirations amples et profondes. Respirez en gonflant votre ventre comme un ballon et en essayant que votre poitrine bouge le moins possible… Inspirez calmement… Expirez tranquillement… »*

 **Respiration régulatrice (ou manoeuvre vagale)** *:* recherche de contrôle émotionnel (réflexe de ralentissement généralisé de l’organisme en cas de crise émotionnelle aigue)

 *« Après avoir inspiré, retenez l’air dans vos poumons (maximum 3 secondes) »*

 *« Expirez sans faire d’effort, un peu comme un ballon qui se dégonfle »*

 *« Prenez une brève inspiration et bloquer quelques secondes en apnée »*

 *« Expirez comme un ballon qui se dégonfle »*

 *« Reprenez une respiration naturelle »*