

# Respiration profonde

Des exercices simples de respiration lente et profonde peuvent t'aider à te détendre. Le but de la respiration profonde est de faire entrer un maximum d'air dans ton ventre. Tu peux commencer par te pratiquer lors de moment de détente et ensuite l'utiliser dans d'autres moments de la journée, lorsque tu seras plus habile.

## 5 étapes pour bien respirer

1. Installe-toi dans une position confortable.
2. Pose une main sur ta poitrine et l'autre sur ton estomac.
3. Inspire par le nez lentement et profondément (bouche fermée) et fait gonfler ton ventre comme un ballon (tu peux compter 3 petits monstres dans ta tête : 1 petit monstre-2 petits monstres- 3 petits monstres).
4. Retiens ta respiration pendant 2 à 5 secondes.
5. Expire par la bouche très doucement. Compte 5-4-3-2-1 (dans ta tête) en expirant. C'est en prenant le temps de bien expirer assez longtemps que tu vas permettre à ta respiration de ralentir son rythme et de te sentir plus calme (car tu étires le muscle du diaphragme lorsque tu expires assez longtemps et cela permet de te détendre).

Répète l'exercice au moins 5 fois, ou jusqu'à ce que tu te sentes apaisé.

**Petit conseil :** il est préférable de faire ces exercices quand tu n'es pas stressé dans un premier temps, pour bien te pratiquer. Cela deviendra plus facile en te pratiquant régulièrement.

### Source :

Réalisé par Stéphanie Henderson, travailleuse sociale, conseillère en promotion de la santé et du bien-être, direction de santé publique du CISSS des Laurentides



**Par ici pour commencer!**

**Répète l'exercice au moins 5 fois, ou jusqu'à ce que tu te sentes apaisé.**



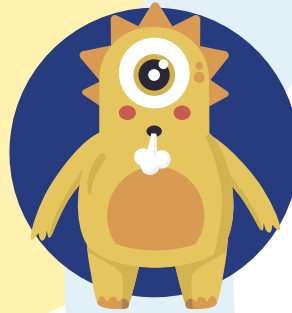
**Inspire et retiens ta respiration.**

1  
2  
3

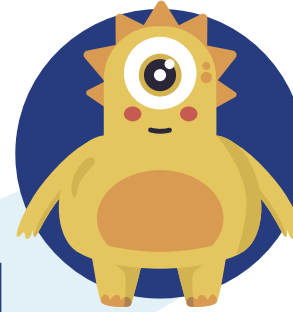


**Inspire et retiens ta respiration.**

3  
2  
1



**Expire.**



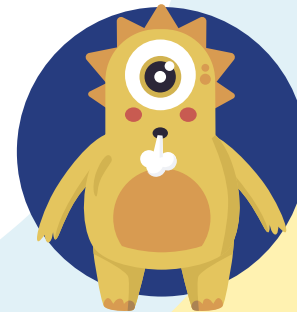
**Inspire et retiens ta respiration.**

1  
2  
3  
4  
5



**Expire.**

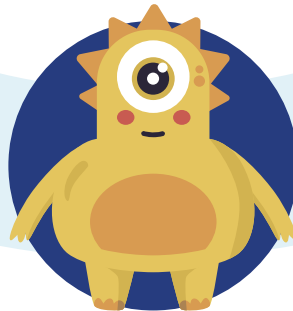
5  
4  
3  
2  
1



**Expire.**

**Inspire et retiens ta respiration.**

5  
4  
3  
2  
1



1  
2  
3