



Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

Hygiène de vie

Fiche E12 – Technique de respiration diaphragmatique

Pour parvenir à relaxer pleinement et vivre les bienfaits psychologiques de la relaxation, il est important d'apprendre à bien respirer. Une bonne respiration est la première étape vers la relaxation. Celle-ci peut être atteinte à l'aide de la respiration diaphragmatique.

Distinction entre la respiration thoracique et diaphragmatique



La respiration thoracique

Les personnes anxieuses ont tendance à avoir **une respiration thoracique**. Cela signifie qu'elles utilisent principalement la partie supérieure de la poitrine et les muscles de la cage thoracique pour étendre et contracter les poumons. Cette forme de respiration est **peu profonde, moins efficace** (sauf s'il faut s'enfuir ou courir) et peut causer **des tensions musculaires**.



La respiration diaphragmatique

La respiration diaphragmatique est plus efficace. Celle-ci utilise principalement le diaphragme. Ce type de respiration est naturellement **plus lent et plus profond** ce qui mène à un meilleur « remplissage » et « vidage » des poumons et donc, une meilleure oxygénation du sang.

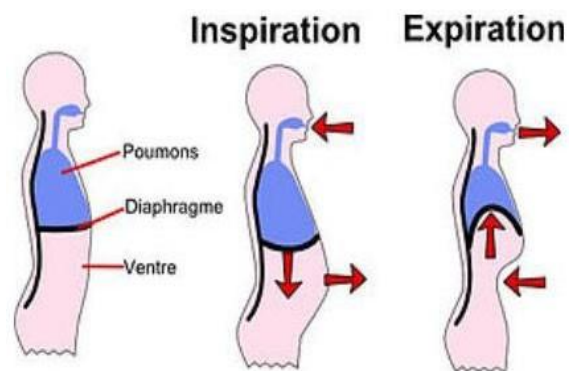
La respiration diaphragmatique améliore :

- Le niveau de bien-être (énergie, détente, etc.);
- Favorise l'activation du système nerveux parasympathique (augmentation de l'activité du système digestif et diminution des rythmes respiratoire et cardiaque et de la tension artérielle);
- Diminue la possibilité d'hyperventilation.

La respiration diaphragmatique est **favorable**, particulièrement chez les personnes anxieuses, puisqu'elle est propice à une plus grande **détente musculaire et respiratoire**.

Apprendre la respiration diaphragmatique

1. Installez-vous confortablement dans un contexte propice à la détente;
2. Posez une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine, afin de bien sentir leurs mouvements et d'ajuster votre respiration;
3. Respirez lentement par le nez (certaines personnes préfèrent inspirer par le nez et expirer par la bouche) et laissez-vous habiter par une image relaxante;
4. En inspirant, gonflez votre abdomen (et non le haut du thorax). Vous y parviendrez en abaissant le diaphragme. Une fois l'abdomen distendu, votre inspiration viendra ensuite gonfler le thorax. Inspirez lentement et profondément;
5. Il est possible d'éprouver un sentiment d'inconfort au départ. Ce type de respiration est toutefois naturel pour le corps qui s'y ajustera;
6. En expirant, le diaphragme remonte vers la poitrine afin de vider les poumons de l'air résiduel qui s'y trouve et l'abdomen se creuse. Le mot « relaxe » peut être prononcé en expirant. Expirez aussi lentement que vous inspirez afin de favoriser un état de relaxation;
7. Détendez les muscles du visage, des épaules et de l'abdomen;
8. Répétez l'exercice tous les jours, de 5 à 10 minutes. Augmentez graduellement le temps d'exposition au fur et à mesure du confort ressenti. De même, ralentissez graduellement le rythme de votre respiration en fonction de votre maîtrise de l'exercice;
9. À la suite de l'exercice, relevez-vous lentement et retournez graduellement à vos activités.



Référence bibliographique

Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP). (2011). *La respiration diaphragmatique*. Montréal, Canada : Presse de l'Université de Montréal : http://www.cscp.umontreal.ca/documents/Carton_Respiration_diaphragmatique_F.pdf