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;

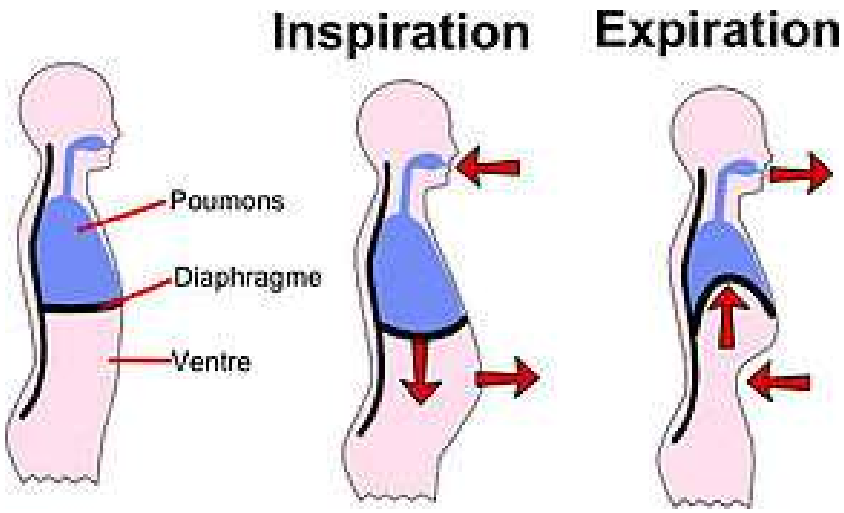
5. Il est possible d'éprouver un sentiment d'inconfort au départ. Ce type de respiration est toutefois naturel pour le corps qui s'y ajustera;

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. Repéré* à http://www.cscp.umontreal.ca/documents/Carton_Respiration_diaphragmatique_F.pdf

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre