

La respiration ventrale

La **respiration ventrale** ou **abdominale**, ou **respiration profonde**, est un moyen simple d'apaiser le corps et l'esprit. Quand on se sent stressé, inquiet ou bouleversé, la respiration devient rapide et courte. Respirer avec le ventre ralentit le rythme : le cœur se calme et les muscles se détendent. Des respirations lentes et profondes envoient au cerveau un signal d'apaisement. Tu reprends le contrôle, tes idées deviennent plus claires et les émotions fortes sont plus faciles à gérer. Avec de l'entraînement, cet exercice devient un outil efficace, disponible dès que tu as besoin de retrouver ton calme.

La respiration ventrale consiste à prendre des respirations lentes et profondes qui remplissent d'air le ventre, et pas seulement la poitrine. Tu sentiras peut-être ton ventre se soulever quand tu inspires et redescendre quand tu expires.

Comment pratiquer la respiration ventrale :

Étape 1

Installe-toi confortablement, en position assise ou allongée.



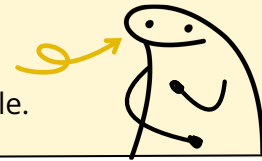
Étape 2

Pose une main sur ta poitrine et l'autre sur ton ventre.



Étape 3

Inspire lentement et profondément par le nez. Essaie de faire monter la main posée sur le ventre, pendant que celle qui est sur la poitrine bouge le moins possible.



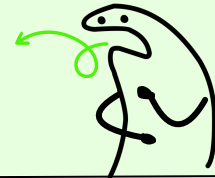
Étape 4

Retiens ton souffle quelques secondes.



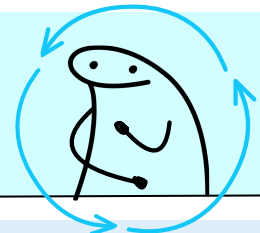
Étape 5

Expire lentement par la bouche.



Étape 6

Répète plusieurs fois jusqu'à ce que ton corps se détende.



Étape 7

Laisse ta respiration reprendre son rythme habituel. Observe comment tu te sens maintenant.



La respiration ventrale

Remarque :

Changer sa façon de respirer provoque parfois des sensations physiques inattendues. Si tu as la tête qui tourne ou un étourdissement, arrête et reviens à ta respiration habituelle.

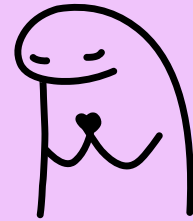


Le savais-tu ?

Tu peux respirer avec le ventre à l'école ou ailleurs sans que personne ne s'en aperçoive. Interromps ce que tu fais et fais quelques respirations. C'est particulièrement utile avant ou pendant un examen, et dans tous les moments de stress ou de nervosité.

Conseil important !

Il est difficile d'apprendre quelque chose de nouveau quand on se sent stressé. Apprends donc cet exercice et entraîne-toi quand tu es calme. Répète-le plusieurs fois pour savoir t'en servir le jour où tu en auras besoin. La respiration ventrale est plus efficace quand elle se pratique régulièrement, et pas seulement dans les moments de stress.



Informations supplémentaires pour les personnes ayant la charge d'enfants :

Jeunes enfants

Pour apprendre cet exercice à un jeune enfant, allongez-le sur le dos et posez une petite peluche sur son ventre pour qu'il la voie monter et descendre à chaque respiration. Les jeunes enfants peuvent aussi imaginer qu'ils gonflent leur ventre comme un ballon, puis qu'ils laissent l'air s'échapper doucement, ou encore qu'ils font des bulles de savon ou soufflent une bougie.

Adults

Les stratégies de ce type sont également utiles aux adultes. Pratiquer la respiration par le ventre aide à gérer son propre stress et permet de montrer aux enfants un modèle sain de gestion du stress.

