

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Séance 3 : Détendre mon corps avec la respiration



Point sur les exercices que je devais pratiquer :

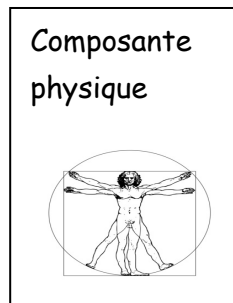
-Est-ce que je ressens une différence dans mon corps après avoir réalisé l'exercice de relaxation par la détente des muscles ?

.....

-Quelles sont les activités qui me procurent une détente musculaire ?

.....

La composante physique :



Dans la composante physique du syndrome général d'adaptation, il existe une augmentation du tonus musculaire. J'ai appris à détendre mes muscles dans la séance précédente.

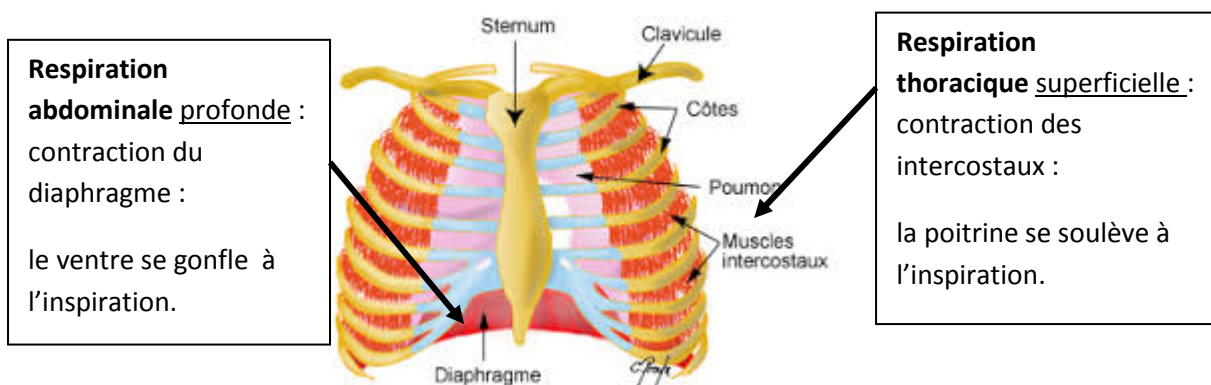
Dans la composante physique, il y a aussi des perturbations de ma respiration : difficultés à respirer, boule dans la gorge, poids sur la poitrine voire suffocation, points douloureux dans le thorax. Dans cette séance, je vais apprendre à réduire la composante physique en intervenant sur ma respiration.

Réduire la composante physique en intervenant sur la respiration.

La respiration est un phénomène musculaire également. De petits muscles placés entre les côtes (les intercostaux) soulèvent le thorax, ce qui étire les poumons et provoque une aspiration d'air. C'est ce qu'on nomme la **respiration thoracique** (à droite sur le schéma 1 ci-dessous). La respiration thoracique n'est pas très efficace, c'est pour cela qu'elle est qualifiée de **superficielle**. Lorsque la respiration thoracique est très intense, les muscles sous la clavicule se contractent et soulèvent davantage le haut du thorax, il s'agit de la **respiration sous-claviculaire**.

Mais les intercostaux ne font pas tout. Le muscle le plus efficace pour la respiration est le **diaphragme**. Il s'agit d'un muscle en forme de paroi qui sépare notre poitrine (en haut) et notre ventre (en bas). Lorsqu'il se contracte, il descend, ce qui étire les poumons et provoque une aspiration d'air. Ce faisant, il s'enfonce dans l'abdomen. C'est la raison pour laquelle notre ventre se gonfle à l'inspiration. C'est ce qu'on nomme la **respiration abdominale** (à gauche sur le schéma 1). La respiration abdominale est la plus importante. Elle est qualifiée de respiration « profonde » en comparaison avec la respiration thoracique décrite comme superficielle.

Schéma 1 : mécanismes de la respiration.



Nous l'avons vu, lorsqu'il existe une réaction au stress aigu ou chronique, les muscles, y compris les muscles respiratoires se tendent davantage. C'est pour se préparer à l'action. C'est principalement le diaphragme qui se spasme. Cela donne l'impression de respirer moins bien, d'avoir l'impression de manquer d'air.

Alors en réaction, on respire plus vite et plus fort. On lève bien le thorax et on cherche à respirer à pleins poumons. On a même envie de sortir dehors, d'ouvrir la fenêtre pour s'oxygéner davantage.

Grave erreur et catastrophe !!!! C'est le plus droit chemin vers la crise d'angoisse. En effet, respirer trop fort induit une hyperventilation qui chasse le CO2. Cela modifie fortement l'équilibre de l'organisme et provoque une fragilité nerveuse et musculaire. Les muscles s'engourdissent, les fourmillements se propagent et le vertige s'annonce. De nombreux signes de la crise d'angoisse ne sont pas des signes d'anxiété, mais des conséquences directes d'un excès de respiration ! On sait aussi qu'en réagissant de la sorte, il y a une rupture de l'harmonie de fonctionnement entre le cœur et les poumons. **Oui, ma respiration peut être ma pire ennemie.**

Mais aussi ma meilleure amie. Alors pour détendre le corps, il est nécessaire de savoir réagir pour éviter le phénomène décrit précédemment, c'est-à-dire s'efforcer d'avoir une respiration lente, profonde et abdominale. Je vais réaliser deux exercices qui vont me l'apprendre :

Le premier exercice va me permettre de bien prendre conscience des différents mécanismes de ma respiration et de savoir mieux respirer pour m'apaiser. Ici, les principaux objectifs sont de prendre conscience de ma respiration et de savoir respirer de façon lente, profonde et abdominale.

Consignes : je fais ce que me dit la voix, et pour être sûr de ne pas respirer trop fort :

-Je respire par le nez et non par la bouche.

-Le passage du souffle à travers mes narines ne doit pas faire de bruit (les personnes autour de moi ne doivent pas remarquer que je réalise un exercice de respiration).

-J'écoute l'enregistrement : **« Relaxation par la respiration ».**

-Je note mon ressenti après l'exercice :

.....
.....

Le second exercice est un apprentissage de ce qu'on nomme « la cohérence cardiaque ». Dans notre organisme, il y a un équilibre entre deux systèmes nerveux : le sympathique et le parasympathique. Le sympathique augmente la nervosité (c'est un accélérateur), tandis que le parasympathique apaise (c'est un frein). Un bon indicateur de cet équilibre est la variabilité de la fréquence cardiaque. Normalement, la fréquence cardiaque doit augmenter à l'inspiration et diminuer à l'expiration (par exemple passer de 65 à 57 battements par minutes).

Mais lors d'une réaction au stress chronique, un déséquilibre nerveux se produit. En effet le système sympathique, excitateur, prend le dessus. Dans ce cas, la variation du rythme cardiaque est très faible (par exemple passer de 65 à 62). Dans cette situation, l'organisme est « désynchronisé », ce qui est associé à un vécu corporel désagréable et un déséquilibre émotionnel.

La bonne nouvelle, c'est que les études ont démontré qu'une respiration profonde (abdominale) et lente (à une fréquence de 6 cycles par minute), a la propriété de resynchroniser l'organisme. 3 à 5 minutes de cet exercice amène un équilibre entre les systèmes sympathique et parasympathique, et ce durant 6 heures ! La variabilité du pouls revient et est à nouveau rythmée par la respiration. Le ressenti corporel est apaisé.

-Je recherche un support sur internet pour pratiquer l'exercice de cohérence cardiaque (par exemple, la vidéo Youtube (Détressez-vous en 5 minutes avec la cohérence cardiaque avec Thierry Thomas) ou application gratuite (cohérence cardiaque gratuite -Martin Forget-). Il s'agit d'un « objet » qui monte et descend pour me montrer quand je dois inspirer et quand je dois expirer.

-Je note mon ressenti après l'exercice :

.....

Exercices à réaliser avant la séance 4 :

..... : J'écoute une 2ème fois l'enregistrement : « *Relaxation par la respiration* ».

..... : Je réalise 3 exercices de cohérence cardiaque lors d'une journée que je choisis. Les exercices sont à réaliser le matin, le midi et vers 17-18h.

Je note si j'ai perçu un plus grand apaisement ce jour-là :

.....

: Je continue l'activité physique.