

# Respirations pour apaiser le système nerveux

| ■ INTENTION   | ■ DURÉE                         | ■ MATÉRIEL                                      |
|---|---------------------------------|---|
| Réduire l'hypervigilance, calmer l'anxiété et aider ton corps à sortir du mode urgence. | 5 à 10 minutes selon l'exercice | Un endroit où tu peux t'asseoir tranquillement. |

*La violence conjugale maintient le corps dans un état d'alerte chronique. La respiration est l'un des seuls mécanismes que nous contrôlons consciemment et qui agit directement sur le système nerveux autonome. Ces techniques sont simples, discrètes et peuvent être pratiquées partout.*

## a) Cohérence cardiaque — méthode 3-6-5

### 3 fois par jour · 6 respirations par minute · pendant 5 minutes

Inspire par le nez pendant **5 secondes**, expire par la bouche pendant **5 secondes**, en concentrant doucement ton attention sur la zone du cœur. Tu peux poser une main sur la poitrine pour amplifier la sensation.

*La pratique 3 fois par jour (matin, midi, soir) montre des effets sur la réduction du cortisol dès 3 à 6 semaines. C'est l'exercice de base à installer en priorité.*

## b) Respiration 4-7-8 — pour l'endormissement

Inspire **4 secondes** · Retiens **7 secondes** · Expire très lentement **8 secondes**. Répète 4 cycles avant le coucher. Cette technique active le système nerveux parasympathique (repos et digestion), favorisant l'endormissement.

## c) Respiration au carré — pour le focus

Inspire **4s** · Retiens poumons pleins **4s** · Expire **4s** · Retiens poumons vides **4s**. Visualise mentalement un carré qui se dessine à chaque phase. Utilisée par les forces spéciales pour calmer le stress en situation de haute pression.

## d) Soupir cyclique — en cas de forte anxiété

Grande inspiration par le nez, puis une **mini-inspiration complémentaire** pour remplir complètement les poumons. Expire **très lentement et longuement** par la bouche. Répète jusqu'à sentir une baisse de tension. Recommandé par l'Université de Stanford comme technique de réduction rapide du stress.

# Respirations pour apaiser le système nerveux



## Comment intégrer ces exercices

- Commence par la cohérence cardiaque — c'est la plus documentée et la plus polyvalente.
- Utilise la 4-7-8 chaque soir avant de dormir pour stabiliser le sommeil.
- Garde le soupir cyclique en « outil d'urgence » en cas de poussée d'anxiété.
- Même 2 minutes de respiration consciente ont un effet mesurable sur la fréquence cardiaque.