**Pratiquez l’exercice de respiration 4-7-8 pour vous aider à retrouver le calme**

Vous est-il arrivé de vous sentir débordé(e) au travail ? Dépassé(e) par les événements à la maison ? Frustré(e) durant votre trajet domicile-travail ? Ou simplement stressé(e) ? Si c’est le cas, essayez de pratiquer la technique de respiration 4-7-8. Elle peut vous aider à retrouver la sérénité.

Vous pouvez également y avoir recours pour vous détendre en général, par exemple lors d’une pause ou pour vous préparer au coucher.

Le Dr Andrew Weil, spécialiste en médecine intégrative, est professeur de médecine clinique et de santé publique à l’université de l’Arizona. Il a développé la technique de respiration 4-7-8 comme un moyen simple et pratique pour gérer le stress et l’anxiété d’intensité légère à modérée. Il s’agit, selon ses propres termes, d’un « tranquillisant naturel » pour le système nerveux.

Le stress active le système nerveux sympathique de votre organisme. Cela déclenche l'instinct bien connu, « lutte ou fuite ». Cette réaction est utile lorsque vous êtes en danger ou dans une situation qui nécessite de réagir rapidement. Mais une abondance de stress peut devenir une affection chronique. Cela peut entraîner de graves problèmes de santé tels que l’hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, l’obésité, le diabète, la dépression et l’anxiété.

La respiration 4-7-8, lorsqu’elle est pratiquée correctement, active le système nerveux parasympathique. Cela permet de réduire le rythme cardiaque et la tension artérielle et même de favoriser la digestion et d’autres fonctions vitales essentielles. Cette technique vous permet de renforcer votre résilience et votre bien-être général de manière durable.

Pour pratiquer la respiration 4-7-8 :

1. Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée, par exemple.
2. Placez le bout de votre langue contre le tissu situé derrière vos dents de devant supérieures.
3. Inspirez lentement par le nez en comptant mentalement jusqu’à 4.
4. Retenez votre respiration en comptant mentalement jusqu’à 7.
5. Expirez par la bouche, par un souffle audible, en comptant mentalement jusqu’à 8.

Il est conseillé de répéter l’exercice à 4 reprises, deux fois par jour.

À mesure que vous apprendrez à vous détendre et à contrôler votre respiration grâce à la technique de respiration 4-7-8, votre corps apprendra lui aussi. Au bout d’un certain temps, votre corps s’habituera à déclencher l’exercice lorsque votre niveau de stress augmente, pour vous aider à retrouver le calme.

SOURCES :

1 Site Web du Dr Andrew Weil, « Three Breathing Exercises and Techniques » (Trois exercices et techniques de respiration) <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/>, consulté le 7 février 2023.

Cleveland Clinic, « How To Do the 4-7-8 Breathing Exercise. » (Comment pratiquer l’exercice de respiration 4-7-8) <https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/>, consulté le 7 février 2023

Frontiers in Psychiatry, « Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity : A Randomized Controlled Trial » [Effets de la pratique respiratoire du yoga (Bhastrika pranayama) sur l’anxiété, l’affect, la connectivité fonctionnelle et l’activité du cerveau : un essai contrôlé randomisé]. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.00467/full>

Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, « Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response » (Techniques de relaxation : le contrôle de la respiration permet d’atténuer la réaction au stress). <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>, consulté le 7 février 2023.

Mindful, « A 12-Minute 4-7-8 Breathing Meditation » (Une méditation de respiration 4-7-8 de 12 minutes) <https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/>, consulté le 7 février 2023

National Health Service, « Breathing exercises for stress » (Des exercices de respiration pour le stress) <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>, consulté le 7 février 2023

National Library of Medicine, Physiological Reports, « Effects of sleep deprivation and 4‐7‐8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults » (Effets de la privation de sommeil et du contrôle respiratoire 4-7-8 sur la variabilité de la fréquence cardiaque, la pression artérielle, la glycémie et la fonction endothéliale chez les jeunes adultes en bonne santé) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277512/>, consulté le 7 février 2023