

Calmez-vous en un instant



Vous vous sentez dépassé, stressé ou anxieux ? Essayez la technique de respiration du « soupir physiologique » (également appelée « soupir cyclique ») :

1

Inspirez deux fois par le nez

D'abord profondément pour remplir vos poumons, puis rapidement pour finir

2

Expirez lentement par la bouche

Expirez jusqu'à ce que tout l'air soit évacué

3

Répétez cette opération plusieurs fois ou pendant 5 minutes jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme

Pourquoi cela fonctionne-t-il

La plupart des gens respirent par petites inspirations rapides lorsqu'ils sont stressés. Cela augmente le taux de dioxyde de carbone dans le sang, ce qui peut vous rendre encore plus agité.

En inspirant profondément et en expirant lentement, vous éliminez le dioxyde de carbone en excès et ralentissez votre rythme cardiaque, ce qui vous permet de retrouver un calme apaisant.

Sources :

Université du Wisconsin-Madison. [CALS Wellness Committee tip: Manage stress with breathing techniques – eCALS](#). 13 avril 2023.
Stanford Medicine. ["Cyclic sighing" can help breathe away anxiety](#). 9 février 2023.
Trauma Research UK. [The physiological sigh](#). Novembre 2024.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le numéro du service d'urgence local si vous êtes à l'étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins ambulatoires le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. L'expérience et/ou les niveaux pédagogiques des ressources des Solutions de bien-être émotionnel peuvent varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Toutes les autres marques ou noms de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi. WF15829017 336636-022025 OHC