FICHE 15 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Respirer lentement

Une respiration lente pour accompagner l'anxiété

OBJECTIF

Apprendre une respiration lente et régulière (environ 6 cycles par minute, expiration un peu plus longue) pour réduire l'activation physiologique et retrouver un sentiment de maîtrise.

POUR QUI

Tension, anxiété physique, difficultés d'endormissement. Adulte et adolescent.

DURÉE

5 min en séance ; 5 min deux fois par jour

DÉROULÉ

1. Fais observer la respiration habituelle, sans la changer, une minute.
2. Guide : inspirer par le nez environ 4 secondes, en laissant le ventre se gonfler, puis expirer doucement environ 6 secondes.
3. Garde un souffle tranquille, sans inspirer à fond : l'idée est de ralentir, pas de respirer plus.
4. Propose une pratique régulière à des moments calmes, pour que l'exercice soit disponible en cas d'anxiété.
5. Note l'anxiété avant et après.

POINTS D'ATTENTION

> En cas de trouble panique, la respiration ne doit pas devenir un comportement de sécurité (« si je ne respire pas comme ça, je vais faire un malaise ») : présente-la comme une pratique, pas comme une protection. Arrête si vertiges ou picotements (souffle trop ample).

RÉFÉRENCES

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M. et al. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 15 · FICHE À REMETTRE

Respirer lentement

Une respiration lente envoie au corps un signal de calme. Pas besoin de respirer fort : il s'agit de ralentir. Entraîne-toi quand tout va bien, pour que ce soit facile quand l'anxiété monte.

1. Assieds-toi, une main sur le ventre.
2. Inspire doucement par le nez, environ 4 secondes, en laissant le ventre se gonfler.
3. Expire lentement, environ 6 secondes, comme pour souffler sur une bougie sans l'éteindre.
4. Continue 5 minutes. Si la tête tourne, respire moins profondément.

Jour	Moment	Tension avant /10	Tension après /10

Qu'est-ce que je remarque dans mon corps après l'exercice ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification