FICHE 43 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le soupir apaisant

Une respiration courte avec une longue expiration (soupir cyclique)

OBJECTIF

Proposer une technique de respiration brève, utilisable plusieurs fois par jour : une double inspiration par le nez suivie d'une longue expiration par la bouche, étudiée pour réduire l'activation et améliorer l'humeur.

POUR QUI

Stress, tension, montée d'anxiété modérée. Adulte et adolescent.

DURÉE

5 min par jour, ou 1 à 2 min au besoin

DÉROULÉ

1. Montre le cycle : une inspiration par le nez, puis une petite inspiration supplémentaire pour remplir les poumons, puis une expiration lente et longue par la bouche.
2. Faites quelques cycles ensemble, sans forcer, en gardant l'expiration nettement plus longue que l'inspiration.
3. Proposez une pratique de 5 minutes par jour pendant 2 semaines, et notez l'humeur avant et après.
4. Utilisable aussi quelques cycles au moment où le stress monte.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas forcer l'inspiration : arrêter en cas de vertiges ou de picotements. Comme pour toute technique de respiration, éviter qu'elle devienne un comportement de sécurité dans le trouble panique. Les preuves restent récentes (un essai randomisé) : présente-la comme une pratique parmi d'autres.

RÉFÉRENCES

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D. & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, 4(1), 100895.

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.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 43 · FICHE À REMETTRE

Le soupir apaisant

Le soupir est une façon naturelle de relâcher la tension. On peut le pratiquer volontairement : deux inspirations par le nez, puis une longue expiration par la bouche.

1. Inspire par le nez.
2. Ajoute une petite inspiration par le nez, pour remplir un peu plus les poumons.
3. Expire lentement par la bouche, longtemps, jusqu'au bout.
4. Recommence pendant 1 à 5 minutes, sans forcer. Si la tête tourne, arrête.

Jour	Durée	Humeur avant /10	Humeur après /10

À quels moments ce soupir m'aide le plus ?

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