

# Respiration Diaphragmatique

Avant de commencer, évalue ton émotion (comment tu te sens) sur une échelle de 0 à 10, où 0 correspond à « pas intense du tout » et 10 correspond à « très intense ». Fais ensuite l'exercice suivant.



Place une main sur ta poitrine et l'autre sur ton ventre.



Maintenant, inspire en essayant de faire gonfler ton ventre sans faire bouger ta main sur la poitrine. La main sur ton ventre devrait se soulever. En expirant, essaie de ramener vers toi la main sur ton abdomen. Le ventre va alors se dégonfler et revenir à sa position initiale.



Compte jusqu'à 4 en inspirant. Retiens ton souffle durant une seconde et compte jusqu'à 6 en expirant. Donc, inspire (1, 2, 3, 4), retiens ton souffle et expire (1, 2, 3, 4, 5, 6). Très bien, maintenant refais la séquence deux fois. Inspire (1, 2, 3, 4), retiens ton souffle et expire (1, 2, 3, 4, 5, 6). Inspire (1, 2, 3, 4), retiens ton souffle et expire (1, 2, 3, 4, 5, 6).



Respirations : Prends maintenant 20 grandes respirations en inspirant, en retenant ton souffle et en expirant. Compte jusqu'à 4 en inspirant et jusqu'à 6 en expirant, comme tu viens de le faire. Si tu perds le compte des respirations, essaie de deviner où tu en es et continue.

**Vérifie comment tu te sens après 20 grandes respirations.  
Quelle est maintenant l'intensité de ton émotion sur  
une échelle de 0 à 10? L'intensité a-t-elle diminué?**