

Respiration profonde

Il y a de nombreuses façons de pratiquer la respiration profonde. Trouve celle qui te convient le mieux.

Pour améliorer l'état de santé général

Prévois quelques minutes chaque jour pour t'exercer à mieux respirer. Commence par 5 minutes, puis augmente graduellement la durée pour atteindre le but recherché.

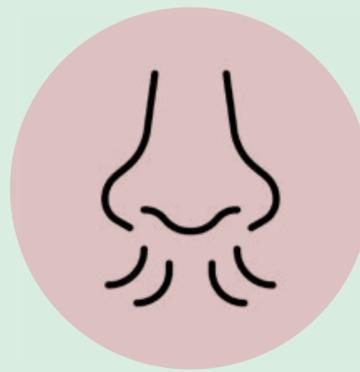
Pour gérer les envies de vapoter

Lorsque tu as envie de vapoter, utilise cette stratégie pour t'adapter ou surmonter ton envie. Les respirations courtes et rapides n'aident pas à diminuer les symptômes de sevrage et risquent en fait de les aggraver. Essaie de prendre de grandes respirations pendant 5 à 10 minutes pour voir si elles ont un effet sur ton état et ton envie de vapoter.



Installe-toi confortablement

Allonge-toi sur le dos dans ton lit ou au sol avec un oreiller sous la tête et les genoux. Tu peux aussi t'asseoir sur une chaise ayant un dossier qui supporte tes épaules, ta tête et ton cou.



Inspire par le nez

Inspire par le nez. Laisse ton ventre se remplir d'air. Expire par le nez. Pose une main sur ton ventre. Pose l'autre main sur ta poitrine. En inspirant, sens ton ventre se gonfler. En expirant, sens ton ventre se dégonfler. La main sur ton ventre devrait bouger davantage que celle sur ta poitrine.



Respiration profonde

Prends trois grandes respirations. Inspire et expire profondément pour sentir ton ventre se gonfler et se dégonfler au rythme de ta respiration.



Ferme les yeux

Prends plusieurs grandes respirations. En inspirant, imagine que l'air t'apporte un sentiment de paix et de calme. Laisse cette sensation parcourir tout ton corps. Expire. En expirant, imagine que l'air emporte avec lui le stress et la tension. Maintenant utilise un mot ou une expression avec ta respiration. En inspirant, dis-toi : « Je laisse entrer la paix et le calme. » En expirant, dis-toi : « Je fais sortir le stress et la tension. »



Concentre-toi sur ta respiration

En pratiquant la respiration profonde, pense à une image et à un mot ou une expression qui t'aident à te détendre.

Adapté de : webmd.com/balance/stress-management/stress-relief-breathing-techniques

Traduction française fournie par le réseau régional antitabac de l'Est de l'Ontario. La reproduction ou la distribution de ces documents est autorisée, à condition d'inclure la mention suivante sur toutes les versions électroniques ou imprimées : © CAMH. Il est interdit de modifier ces documents sans obtenir au préalable la permission de CAMH.