

SANTÉ MENTALE

RESPIRATION 4-7-8

Les exercices de respiration sont un excellent moyen de se détendre, de réduire la tension et de soulager le stress. Les exercices de respiration sont faciles à apprendre. Vous pouvez pratiquer la respiration 4-7-8 n'importe où et n'importe quand.

 Vous pouvez regarder la vidéo sur la respiration 4-7-8 ici. Il est recommandé de faire cet exercice avec des amis ou en famille. Vous pouvez faire cet exercice assis, couché, debout ou dans n'importe quelle position confortable.



Niveau de difficulté :
Intermédiaire

Il est recommandé de maîtriser la respiration abdominale avant de commencer à pratiquer la technique de respiration 4-7-8.



INSTRUCTIONS

1. Pour commencer, placez une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine.

2. Respirez lentement et profondément à partir de l'abdomen et comptez silencieusement jusqu'à quatre en inspirant.



3. Retenez votre respiration et comptez silencieusement de 1 à 7.

4. Expirez complètement en comptant silencieusement de 1 à 8. Essayez d'expulser tout l'air de vos poumons lorsque vous arrivez à huit.



5. Répétez l'exercice de trois à sept fois ou jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme.

Notez comment vous vous sentez à la fin de l'exercice. Si cet exercice a bien fonctionné pour vous, ajoutez-le à votre liste de ressources à utiliser en cas de stress.



Les instructions pour la respiration 4-7-8 sont basées sur cette ressource de l'organisation [CIGNA](https://www.cigna.com).

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur les différentes stratégies d'auto-assistance, visitez notre Centre de ressources pour enfants non accompagnés : ucresourcecenter.org.