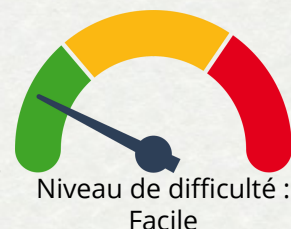


SANTÉ MENTALE

RESPIRATION ABDOMINALE

La respiration abdominale, ou respiration profonde, est l'un des meilleurs moyens permettant de réduire le stress dans notre corps. En effet, lorsque vous respirez profondément, votre corps envoie un message à votre cerveau pour qu'il se détende. Le cerveau transmet ensuite ce message au reste du corps. Les exercices de respiration sont un bon moyen de se détendre, de réduire la tension et de soulager le stress. Cette stratégie nous permet de mieux réagir à nos émotions et aux événements que nous n'aimons pas ou qui nous mettent mal à l'aise.



Vous pouvez regarder la vidéo sur la respiration abdominale [ici](#). Il est recommandé de faire cet exercice avec des amis ou en famille.



INSTRUCTIONS

1. Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.

2. Placez une main sur votre abdomen, juste en dessous de vos côtes, et l'autre sur votre poitrine.



3. Inspirez profondément par le nez et laissez votre abdomen pousser votre main vers l'avant. La poitrine ne doit pas bouger.

4. Expirez en pinçant les lèvres comme si vous siffliez. Sentez votre main descendre sur votre abdomen et utilisez-la pour expulser doucement tout l'air.



5. Faites cet exercice de respiration trois à dix fois. Prenez votre temps pour chaque respiration.

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 lorsque vous vous sentez stressé.



Les instructions relatives à la respiration abdominale sont basées sur cette ressource de [l'organisation CIGNA](#).

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