

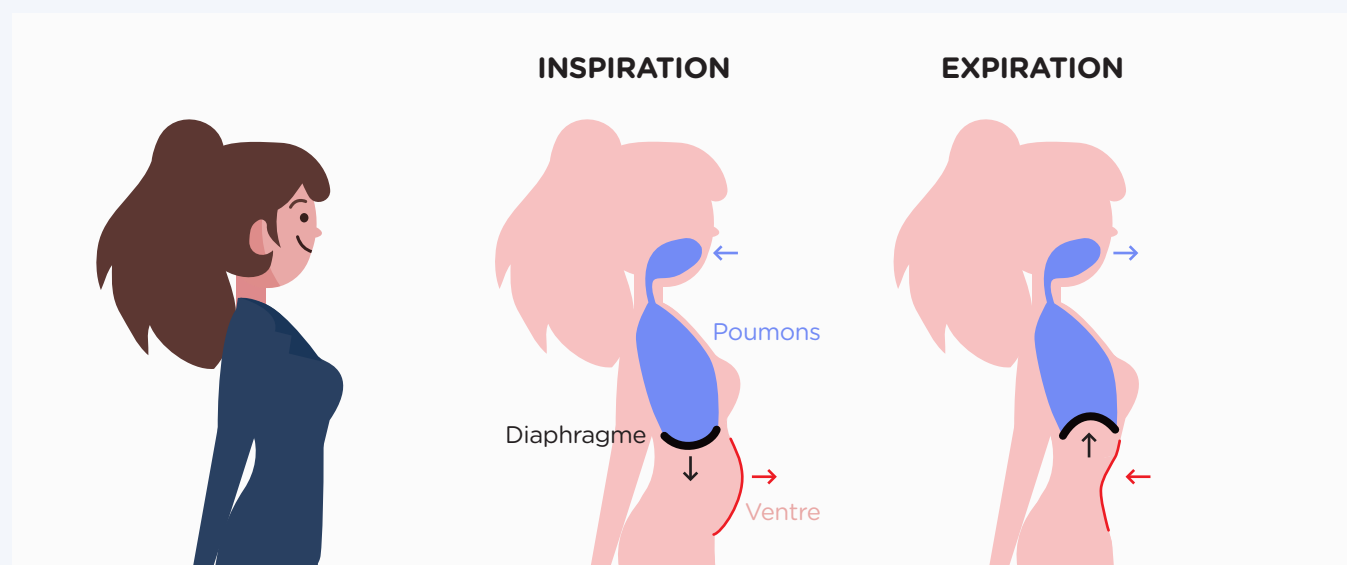
La respiration abdominale

Si je suspecte une hypoglycémie et que je ressens des symptômes d'anxiété, la première chose à faire est de **mesurer ma glycémie**. S'il ne s'agit pas d'une hypoglycémie, cette technique de respiration pourra m'aider à retrouver le calme et gérer mon anxiété.

Pratiquer régulièrement pendant au moins deux semaines cette technique autant dans des moments calmes que des moments plus difficiles me permettra d'en retirer plus efficacement les bienfaits dans les moments où mon stress est plus élevé.

PENDANT la crise d'anxiété

- 1 Je m'installe assis, debout ou couché. J'évalue mon niveau d'anxiété sur une échelle de 1 à 10 (10 étant le maximum d'anxiété que vous avez ressenti dans votre vie).
- 2 Je prends une inspiration lente et abdominale: c'est mon ventre qui se gonfle. Pour débiter, je peux poser une main sur ma poitrine et une main sur mon ventre. Lorsque j'inspire, seule la main qui est sur mon ventre doit se soulever.
- 3 J'expire très lentement en imaginant une ligne qui descend de ma tête jusqu'à mes pieds. À mesure qu'elle descend, je sens chaque groupe musculaire se détendre. Je rentre mon ventre en contractant mes muscles abdominaux à la fin de l'expiration.



- 4 Je répète les mêmes étapes plusieurs fois.
- 5 Je peux ensuite me dire que:
«Je sais ce que c'est. C'est une attaque de panique. C'est très désagréable, mais absolument pas dangereux. Cela ne dure que quelque temps, je n'ai qu'à attendre que ça se termine. J'ai avantage à accepter l'anxiété et surtout ne pas fuir.»

APRÈS la crise d'anxiété

Je réévalue mon niveau d'anxiété (1 à 10). Je peux ensuite reprendre mes activités, même si je ressens encore de l'anxiété. Je choisis de préférence des activités motrices qui ne me demandent pas trop de concentration ni d'énergie. Au besoin, je reprends les 4 premières étapes autant de fois que nécessaire pour retrouver un état plus confortable.

4 VARIATIONS DE LA RESPIRATION ABDOMINALE

Les vagues

- 1 Je visualise une vague qui monte quand j'inspire par le nez en gonflant le ventre.
- 2 J'imagine le son de la vague qui descend lorsque j'expire par la bouche en dégonflant le ventre.

La fleur et les nuages

- 1 J'imagine que je sens une fleur dont le parfum est agréable. Je tente de capter les douces effluves en inspirant par le nez doucement, tout en gonflant le bas de mon ventre.
- 2 J'expire doucement en imaginant que je souffle dans une paille ou un petit tube tout en dégonflant le ventre. Je peux imaginer que je souffle mes préoccupations dans les nuages.

La cohérence cardiaque 3-6-5

Cet exercice de respiration peut être ajusté selon vos besoins. On peut le faire **3** fois par jour pendant **5** minutes à raison de **6** répétitions par minute. D'autres variantes sont possibles.

- 1 J'inspire par le nez en gonflant le ventre et je compte jusqu'à 5.
- 2 J'expire par la bouche en dégonflant le ventre, très doucement, en comptant jusqu'à 5.
- 3 Je fais une pause dans ma respiration au besoin pour ralentir ma respiration au maximum 3 temps après l'inspiration et maximum 2 temps après l'expiration.
- 4 Je reprends une respiration normale en observant ma respiration.
- 5 Quand je me sens prêt, je reprends l'exercice au début.

Les mots qui calment

- 1 Je dis dans ma tête «j'inspire le calme» en inspirant par le nez et en gonflant le ventre.
- 2 Puis «j'installe le calme» lorsque j'expire par la bouche en dégonflant le ventre, comme si le calme descendait en moi.

Pour un effet plus relaxant:

Inspirer pendant 4 temps et expirer pendant 6 temps. Quelques applications sur téléphone pour vous guider:

- RespiRelax+
- Cohérence cardiaque
- Breathe App