

Relaxation basée sur la respiration

(Barlow & Craske)

1. Choisir un endroit calme et une position confortable.
2. Se calmer, se détendre.
3. Inspirer en se disant "un" et expirer en se disant "relax" ou "calme"
Inspirer en se disant "deux", etc.
Faire ainsi 20 respirations, en comptant jusqu'à 10 et en décomptant jusqu'à "0".
4. Focaliser toute l'attention sur la respiration et le comptage.
Quand des idées intrusives surviennent, essayer simplement de les laisser passer et de se concentrer sur les nombres.
5. Au début, respirer au rythme normal.
Placer une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre.
C'est surtout la main sur le ventre qui monte et qui descend.
6. Respirer doucement par le nez
A défaut, ouvrir la bouche, mais le moins possible.
Ne pas inspirer plus d'air que d'habitude.
7. Pratiquer 2 fois par jour, chaque fois environ 10 minutes
8. Noter les exercices réalisés, en précisant
 - la date
 - le degré de concentration (0 = nul ; 10 = extrêmement bien)
 - la facilité de la respiration (0 = nul ; 10 = extrêmement bien).

1^{ère} semaine : rythme respiratoire normal.

2^e semaine : rythme plus lent.

3^e semaine : mini-pratiques à différents moments non stressants (travail, T.V., etc.).

Ensuite : adopter la respiration abdominale calme dès les premiers signes d'angoisse.

- S'exercer souvent, sans exiger des résultats rapides.

Se rappeler qu'apprendre est un processus graduel.

- Continuer l'automonitoring.

- Noter les situations dans lesquelles la pacification de la respiration a permis de réduire progressivement l'angoisse.

- Utiliser la technique comme un moyen d'affronter la situation, plutôt que comme un moyen désespéré de fuir des sensations pénibles.

Barlow, D. & Craske, M. (2000) *Mastery of your anxiety and panic : Client workbook*. 3e éd., Oxford University Press.