

Exercices de respiration simples à proposer pour gérer un état de stress aigu (crise d'angoisse ou attaque de panique)

Lors d'un état de stress aigu, quelque soit l'endroit où il se déroule, le premier mode de gestion de cet état, qui est aussi le plus simple, le plus efficace et réalisable par toute personne, est le contrôle respiratoire.

Appliqué au stress chronique il porte le nom de « cohérence cardiaque » car il permet de ralentir la fréquence cardiaque, la tachycardie étant très souvent associée aux états de stress.

La CoMed vous propose quatre types d'exercices respiratoires.

Leur principe est le même, ralentir le rythme respiratoire, qui est accéléré par le stress et peut entraîner une hyperventilation, source elle-même de stress avec un risque de perte de connaissance.

Quelques minutes de ces exercices peuvent suffire à rassurer la personne et permettre sa remise en action dès qu'elle se sent mieux, calme et prête à bouger.

Prendre le temps nécessaire est impératif, être empathique aussi mais garder le contrôle de la situation pour qu'elle ne se prolonge pas outre mesure.

Se posera ensuite la question de reprendre la progression ou de repartir en arrière selon la situation et les personnes.

Vous avez le choix entre ces quatre types d'exercices, en commençant par le premier qui est le plus simple.

- 1) Mettre sa main devant sa bouche, à une quinzaine de centimètres.
Commencer par souffler doucement en comptant jusqu'à 5 et laisser l'inspiration venir naturellement.
- 2) Souffler en comptant jusqu'à 3 et bloquer sa respiration pendant 1 ou 2 secondes. Puis inspirer en comptant jusqu'à 3 et recommencer.
- 3) Serrer les poings en inspirant et relâcher les poings en soufflant. Allonger progressivement le temps de relâchement des poings (on peut éventuellement s'aider en comptant)
- 4) Fermer les yeux, demander à la personne de se concentrer sur une image de son choix qui comporte un rythme régulier et laisser sa respiration s'associer au rythme contenu dans l'image.
Si la personne ne trouve pas d'image elle-même il est possible de lui suggérer une image (comme une plage avec le bruit des vagues ou le roulement d'un train).