

QUE DIT LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE ?



EFFETS SUR LE STRESS

- La respiration profonde active le système nerveux parasympathique, responsable de la détente, ce qui entraîne une réduction du rythme cardiaque, de la pression artérielle et du stress physiologique (Chaddha et al., 2019).
- Les techniques de respiration contrôlée (comme la respiration lente ou les soupirs volontaires cycliques) améliorent l'humeur et réduisent le stress, parfois plus efficacement que la méditation de pleine conscience (Balban et al., 2023).

EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE

- Changer sa manière de respirer peut atténuer la dépression et l'anxiété (Lehrer et al., 1999).
- Les exercices de respiration sont associés à une réduction de l'anxiété, des ruminations négatives et des symptômes de stress post-traumatique (Lehrer et al., 2024).
- Au niveau physiologique, les exercices de respiration agissent via l'activation du système nerveux parasympathique, induisant une relaxation, une baisse du rythme cardiaque et de la production d'hormones de stress, ce qui contribue à atténuer les symptômes anxieux et post-traumatiques.

EFFETS SUR LE CERVEAU ET LES FONCTIONS COGNITIVES

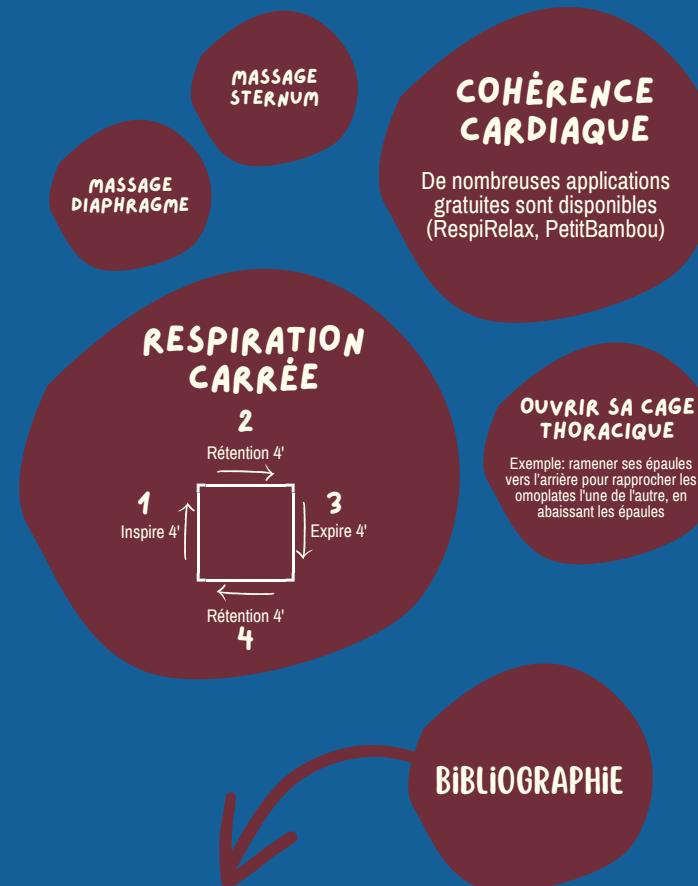
- La respiration agit comme une "cheffe d'orchestre" cérébrale, synchronisant différentes zones du cerveau et améliorant la mémoire, la concentration et la gestion des émotions (Zelano et al., 2016 ; Park et al., 2020).
- Des études récentes confirment que la respiration nasale, en particulier, optimise la synchronisation des ondes cérébrales et les performances cognitives (Zelano et al., 2016 ; Park et al., 2020).
- Une étude suédoise publiée en 2018 a démontré que la façon dont nous respirons a un impact sur notre mémoire. Ces recherches ont montré que les personnes qui respirent par le nez ont tendance à mieux consolider leur mémoire (Arshamian et al., 2018).

RÉSUMÉ

Les recherches des dernières années confirment que la respiration, notamment lorsqu'elle est pratiquée de façon consciente et structurée, offre des **bénéfices mesurables sur le stress, l'humeur, la cognition, la santé mentale et la performance physique**.

QUELQUES EXERCICES DE RESPIRATION (LISTE NON EXHAUSTIVE)

Il existe pléthore d'exercices de respiration, de relâchement des tensions respiratoires, à vous de trouver ce qui vous convient et surtout ce qui vous fait du bien.



- Arshamian, A., Iravani, B., Majid, A., & Lundström, J. N. (2018). Respiration Modulates Olfactory Memory Consolidation in Humans. *The Journal of Neuroscience: the official journal of the Society for Neuroscience*, 38(48), 10286-10294. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3360-17.2018>
- Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell reports Medicine*, 4(1), 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
- Chaddha, A., Modaff, D., Hooper-Lane, C., & Feldstein, D. A. (2019). Device and non-device-guided slow breathing to reduce blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*, 45, 179-184. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.03.005>
- Lehrer, P., Sasaki, Y., Saito, Y. (1999). Zazen and Cardiac Variability. *Psychosomatic Medicine*. 61. N°6. P.812-821.
- Lehrer P. (2024). L'importance d'inclure les méthodes psychophysiologiques dans la psychothérapie. *Psychophysiologie appliquée et bioreaction*, 10.1007/s10484-024-09667-w. Publication en ligne. <https://doi.org/10.1007/s10484-024-09667-w>
- Lesage, B. (2012). *Jalons pour une pratique psychocorporelle : Structures, étayage, mouvement et relation*. Toulouse. Éditions Érès.
- Naudi, C. (2021). *Mon corps au pays des merveilles : Beauté et Intelligence de l'Anatomie Humaine*. Éditions Phidias.
- Park, H.D., Barnoud, C., Trang, H. et al. Breathing is coupled with voluntary action and the cortical readiness potential. *Nat Commun* 11, 289 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41467-019-13967-9>
- Van Der Kolk, B. (2018). *Le corps n'oublie rien. Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme*. Éditions Albin Michel.
- Zelano, C., Jiang, H., Zhou, G., Arora, N., Schuele, S., Rosenow, J., & Gottfried, J. A. (2016). Nasal Respiration Entrains Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function. *The Journal of Neuroscience: the official journal of the Society for Neuroscience*, 36(49), 12448-12467. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016>



C'EST QUOI ?



Chaque respiration nous permet de rester en vie. Respirer vient du latin « *spirare* », qui se traduit par « *respirer* » et aussi « *vivre* ». Dans la même famille, on retrouve les mots « *inspiration* » et « *aspiration* ». Le mot latin « *spiritus* » signifie « *souffle* », et aussi « *esprit* ».

Diverses approches psychocorporelles lui accordent une attention particulière, même s'il s'agit d'une **activité végétative**, qui échappe donc en grande partie à notre contrôle volontaire. Nous respirons pendant notre sommeil et même en coma profond.

LE CORPS SAIT RESPIRER

Ce qui pourrait donner à penser qu'il est aussi absurde d'apprendre à respirer que de vouloir apprendre au sang à circuler. Mais il y a aussi une part consciente et modulable dans la respiration, et surtout, elle peut être entravée par des tensions musculaires dont on sait la part émotionnelle. L'attention à la respiration est probablement la base commune à la tradition yogique et aux diverses pratiques de méditation.

RESPIRER CONSCIEMMENT UNIFIÉ, APAISE ET RÉGULE

Il suffit de tenter d'enchaîner une vingtaine de respirations pleinement conscientes pour constater d'une part la difficulté de la tâche (l'esprit vagabonde sanas cesse et les pensées se dispersent) et d'autres part son effet apaisant. **Respirer calmement, librement et conscientement est déjà en soi un travail de régulation tonique, qui amène à se considérer, à se rassembler.**

LES ÉMOTIONS ET LA RESPIRATION

Une émotion peut induire un **changement, voire un blocage dans la respiration**. Le diaphragme peut se bloquer en cas de choc physique, mais aussi en cas de choc émotionnel. Il peut se bloquer lors d'émotions désagréables. Il existe de nombreuses techniques pour désidérer le diaphragme, le détendre, le relâcher, lui rendre sa souplesse, et la respiration en fait partie.

LE DIAPHRAGME EST LE PRINCIPAL MUSCLE DE LA RESPIRATION



C'est l'un des muscles les plus puissants du corps. Épais, en forme de voûte, il est tendu entre le thorax et l'abdomen. À lui seul, il assure les 2/3 de la ventilation des poumons.

La plupart des événements de vie se calent sur le diaphragme. Chaque événement douloureux de la vie est « *un coup dans le ventre* » qui va se répercuter du diaphragme vers le bas : vers le système digestif et urogénital, ou bien vers le haut : sur la respiration, le système cardiovasculaire, et le système immunologique. En plus du diaphragme, les émotions désagréables peuvent aussi s'inscrire dans le **bas du dos, la nuque, les épaules, et aussi entre les omoplates**.

À contrario, les émotions agréables ouvrent notre cage thoracique, détendent notre diaphragme et relâchent les **tensions musculaires**. La respiration devient plus ample et plus profonde, permettant ainsi une meilleure circulation sanguine vers l'ensemble de nos organes.

La respiration est un échange : quelque chose entre (l'oxygène), me nourrit, et sort (dioxyde de carbone), me libère des déchets. Le flux respiratoire anime et unifie le corps. La vague respiratoire couple un flux d'air et une dynamique musculaire qui engage tout le corps.

Les exercices de respiration ne sont pas la panacée. Il est important de rappeler qu'ils ne conviennent pas à tout le monde, et ce n'est pas grave.


Chez certaines personnes, le simple fait de se concentrer sur sa respiration peut déclencher des émotions et des sensations insupportables, augmenter l'anxiété, la détresse, voire déclencher une crise d'angoisse. La respiration peut être un **déclencheur émotionnel**.

Il existe plein d'alternatives à la respiration (exercices d'ancre, visualisation, relaxation progressive de Jacobson, fidgets anti-stress, etc...)



LA RESPIRATION EST UN MOYEN DE LIBÉRER LES TENSIONS, DE RÉDUIRE LE STRESS, D'UNIFIER ET DE DYNAMISER L'ENSEMBLE DU CORPS