



P S Y 2 2  
centre de psychologie

# 5 MINUTES

## POUR RETROUVER SA RESPIRATION



### COUP DUR

Vous venez de vivre un moment difficile, avec beaucoup d'émotions et de sensations désagréables.  
Vous avez besoin de vous recentrer.

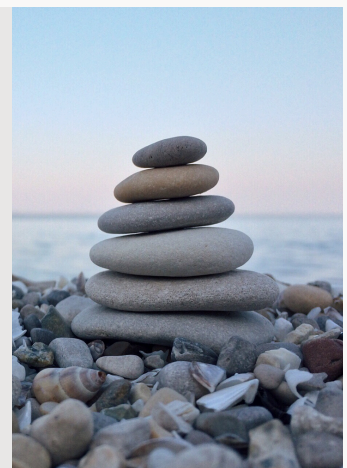
### ***PAS DE PANIQUE !***

### **ASTUCE**

Pour s'apaiser afin de retrouver une clarté d'esprit

Se poser sur ce qui vient de se passer

Et décider sereinement de l'action à mettre en place



## 1. INSTALLEZ VOUS

- Asseyez vous dans un endroit calme si possible, pieds à plat au sol, dos droit
- Fermez les yeux et accueillez tout ce qui se passe en vous, sans jugement, un simple constat.

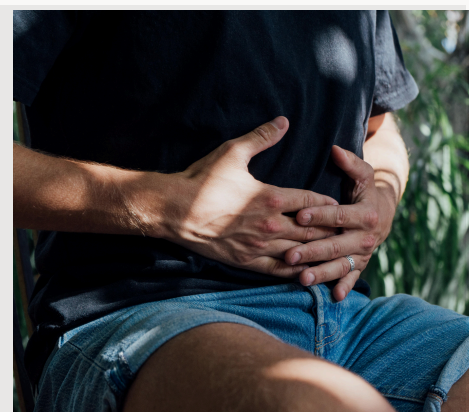


## 2. RESPIREZ PROFONDEMENT

- Inspirez par le nez 4 sec environ : remplissez votre ventre d'air.
  - Rétention de l'air 2 sec : stabilisez votre respiration
  - Expirez par la bouche 6 sec : relâchez les éventuelles tensions physiques (les épaules, la mâchoire, le cou...)
- Répétez pendant 2 minutes

## 3. RESPIREZ RÉGULIÈREMENT

- Inspirez par le nez 5 sec environ
  - Expirez par la bouche 5 sec
- Continuez ce cycle pendant 3 minutes.



## 4. RE-TONIFIEZ VOUS

- Ouvrez lentement les yeux,
- Prenez des inspirations plus profondes
- Etirez vous.
- Prenez un temps pour observer comment vous vous sentez

*Cette pause pour se recentrer peut aussi être effectuée sans coup dur comme une hygiène de vie au quotidien, pour être plus présent.e à soi.*

Gwénaëlle Stivala, thérapeute et sophrologue  
Frédéric Theys, psychologue clinicien et psychanalyste  
Centre de psychologie PSY22