

**La respiration** est la base de la gestion du stress, de l'anxiété, d'un état émotionnel passager et qui nous submerge. Nous connaissons tou.t.e.s la fameuse « crise d'angoisse », qui peut prendre différentes formes, et se manifeste généralement par une difficulté à respirer, une hyperventilation, une impression de mourir bien souvent.

C'est une des raisons principales de consultation pour les adolescent.e.s et les jeunes adultes, depuis le confinement.

Il est toujours intéressant de consulter un.e médecin pour vérifier notamment les carences, dans le cas de crises d'angoisse récurrentes. Il est aussi courant que des « au cas où » soient prescrits sous forme d'anxiolytiques, mais pas toujours.

Quoi qu'il en soit, il est intéressant de réfléchir à ce qui peut aider, apaiser, permettre de retrouver une forme de sérénité, même passagère. **La respiration peut nous y aider, en nous permettant de revenir à nous m'aime, à notre corps, ses sensations.**

Il existe bien des manières de travailler sa respiration et sous le vocable de « cohérence cardiaque » vous pourrez trouver une multitude de manières de pratiquer. Ce qui est important de comprendre, c'est que la respiration demande un entraînement et que l'utiliser seulement en cas d'urgence ou de détresse ne fonctionne pas toujours. Il est important d'entraîner son corps à ressentir les bienfaits de la respiration, et à la pratiquer de manière régulière comme un petit rituel **pendant au moins 21 jours** (ce qui correspond au cycle nécessaire pour prendre une nouvelle habitude).

On a coutume de dire que 3 minutes pleines de cohérence cardiaque peuvent amener un bienfait pendant au moins plusieurs heures.

**Rappelez-vous qu'il n'y pas non plus de solution miraculeuse et que ce qui fonctionne un jour peut ne pas fonctionner le lendemain. C'est pourquoi il est intéressant d'avoir des petits outils que vous mettez dans une petite boîte (au moins symboliquement) comme une trousse d'urgence que vous allez garder précieusement, après les avoir testés et validés.**

**LA FLEUR QUI RESPIRE....**

Une des méthodes que j'aime beaucoup est d'utiliser un crayon et une feuille, un stylo, un feutre, **mettez de la couleur dans votre vie et n'hésitez pas à retrouver votre âme d'enfant.** Vous savez, ce moment où vous ne réfléchissiez pas à ce qu'il se passait, à ce que vous faisiez, où vous ne vous jugiez pas. Vous étiez simplement émerveillé.e de voir votre trace sur une feuille.

**Je vous invite à vous poser dans un lieu calme,** où vous ne serez pas dérangé.e. Installez-vous confortablement, les pieds ancrés dans le sol si c'est confortable pour vous, le dos droit, les mains ouvertes, posées sur les jambes, les cuisses ou les genoux.

**Commencez à respirer en 5 : inspirez en 5 et expirez en 5.**

Prenez le stylo que vous aurez préparé et faites un pétale au rythme de la respiration. Votre stylo monte en 5 et redescend en 5, en formant ainsi un pétale. **Un pétale, puis un autre jusqu'à former une fleur.**

**Sentez le bienfait de cette respiration, l'air qui circule dans votre corps, vos poumons, et le plaisir que vous prenez sans doute à dessiner. Faites un scan corporel, et ressentez ce qui a bougé en vous. Peut-être que vos épaules ce sont baissées, que le poids que vous aviez sur la poitrine s'est allégé, que vous ressentez l'envie de sourire, et profitez de cet instant de calme et de silence intérieur.**